

Здоровье / Медицина / Жизнь

Европейское издание
№1 (204) январь 2023

Айболит

Zeitschrift «Aibolit». Erscheint einmal im Monat





- Österreich .... 2,90 €
- Luxemburg, Belgien .... 2,90 €
- Niederlande, Italien .... 2,90 €
- Schweiz .... 5,00 CHF

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто.
(Сократ)

В номере:

- Держать себя в руках
- Оранжевый доктор
- Не пора ли бить тревогу?
- Пять сигналов скорого инсульта
- Кровь из носа
- Почему цифры в тонометре зашкаливают...
- Из носа течет – не перестаёт
- Солёный огурчик отложим до праздников
- Симптомы сердечного приступа
- Немеют губы почему-то...
- Стал гипертоником...
- Остеомиелит челюсти
- Что делать, если копчик стоит не на месте...
- Обувь расскажет о здоровье
- Хрустят почему-то суставы
- Мы и наше тело
- Враг поселился под ложечкой
- Почему лицо краснеет
- Восемь фактов о раке
- Две недели праздников
- Как не попасть в рабство к тонометру
- Нет ли у вас гастрита?
- Как быстро снизить сахар
- О школьной близорукости
- Соль и гипертония: какая связь?
- Пять причин есть тыкву каждый день
- В хлебе не только калории
- Глютен и щитовидка
- Какие продукты нельзя есть остывшими
- Муж и жена болеют одинаково
- Серебряные разводы
- Губам зимой нужна особая забота
- Я родила четверых и осталась стройной
- Косметика из минералки
- Борода: не только модно, но и полезно!
- Вампиры – это не сказка





Опасные сочетания

Не начинайте прием препаратов (тем более их сочетаний), не посоветовавшись с врачом.

Антидепрессанты и нестероидные противовоспалительные средства (НПВС) от боли в суставах. Считается нормальным выпить таблетку-другую без контроля специалиста, если болят суставы. Между тем НПВС сильно изменяют состав крови: при их регулярном приеме ухудшается свертываемость. И еще эти лекарства раздражают слизистую оболочку пищеварительного тракта, вызывая ее воспаление. В результате в шесть раз возрастает риск появления желудочно-кишечных кровотечений. Совместный прием антидепрессантов и НПВС многократно уменьшает вязкость крови, резко повышает кровоточивость, в связи с чем возникает серьезная опасность для жизни.

От аллергии и кашля. При простуде люди покупают в аптеке успокаивающие кашель лекарства без назначения врача. В их состав обычно входят компоненты с седативным (успокаивающим) действием. Но теми же свойствами обладает большинство антигистаминных (противоаллергических) препаратов. Поэтому при одновременном приеме и тех и других лекарств появляется болезненная сонливость. Если при этом, например, находиться за рулем или работать на станке, легко попасть в аварийную ситуацию.

Аспирин и антикоагулянты. Антикоагулянты — это лекарства для разжижения крови. Их назначают при склонности к тромбозу, варикозной болезни, при геморрое, инфаркте миокарда, ишемическом инсульте, ишемической болезни сердца, нарушениях сердечного ритма, облитерирующем эндартериите и многих других недугах. Аспирин также увеличивает текучесть крови. Параллельное употребление разжижающих кровь антикоагулянтов и препаратов ацетилсалициловой кислоты с тем же действием может вызвать кровотечения, в том числе и скрытые.

Успокоительные и обезболивающие препараты. Первые обладают побочным эффектом — снижают частоту сердечных сокращений и дыхательных движений. Вторые, обезболивающие, действуют так же. Принимая их одновременно, будьте осторожными, поскольку при превышении дозировки можно умереть от остановки сердца.

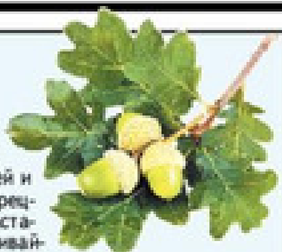
И. Н. Скорикова, терапевт, врач высшей категории

ПСОРИАЗ
МАЗИ БЕЗ ГОРМОНОВ
также экзема, нейродермит
* бесплатные консультации
www.remiPsor.net
0221-204 203 86



СЕРТИФИКАТ И ПАТЕНТ ГЕРМАНИЯ

Усмиряем сахарный диабет



Смешайте 1/2 стакана зрелых высушенных измельченных желудей и 2-3 горсти измельченных листьев грецкого ореха. Залейте 1,5 л водки, настаивайте 2 недели, регулярно встряхивайте. Затем процедите, отожмите сырье. Принимайте настойку по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца. Сделайте перерыв на 2-3 недели и повторите лечение. Всего нужно провести 2-3 курса.

Печёный лук снижает сахар



Берем целую луковицу среднего размера в шелухе и печем на сковороде. Не жарим, а именно запекаем. Можно это сделать в духовке. Печеный лук сладкий на вкус и мягкий. Для снижения сахара его надо есть по утрам в течение месяца. А еще можно похудеть.

ЕСЛИ ВАМ ПОСТОЯННО ПЕРЕМЫВАЮТ КОСТИ, РАДУЙТЕСЬ. ЗНАЧИТ, АРТРОЗА НЕ БУДЕТ.



Знаете ли вы, что...

● У женатых мужчин после операции на сердце шансов на выживание и улучшение самочувствия больше, чем у одиноких, разведенных и вдовцов. Ученые наблюдали за состоянием здоровья 1576 пациентов. Последствия хирургического вмешательства оказались серьезнее у одиноких. У них в 2 раза больше шансов стать инвалидом или умереть.

● Эмоциональное потрясение повышает вероятность образования камней в почках. Ученые-урологи из США обнаружили, что мочекаменная болезнь в 3 раза чаще развивается у пациентов, переживающих бытовые неурядицы и конфликты на работе.

Новости

От хандры спасут диоды

В домах россиян скоро появятся светильники с оргинальными диодами. Свет их излучения соответствует свету солнца на закате и при восходе, поэтому весьма физиологичен и безопасен для организма человека. Более того, они защищают от депрессии и бессонницы. Сконструировали такие светодиоды российские ученые.

Как делать МРТ полным людям

Когда его делают людям с большим весом и беременным женщинам, на снимках образуются темные пятна: длина волны аппаратов слишком коротка, чтобы увидеть, что там, внутри тела. Чем больше живот пациента, тем больше темных пятен. Чтобы сделать изображение более полным, наши ученые предложили во время сканирования просто класть на живот пациента тонкую пластину из искусственно созданного материала. Она гибка и весит 100 граммов при толщине в несколько сантиметров. Избавление от слепых зон на снимках облегчит работу врачей-диагностов.

Бить по раку прицельно

Британские ученые нашли новый белок, благодаря которому можно прицельно бить по злокачественной опухоли поджелудочной железы. Клеточная химиотерапия — перспективный метод лечения рака, он дает минимум побочных эффектов. Сегодня после постановки диагноза рак поджелудочной железы выживают лишь 7% онкобольных.

Цифры и факты

■ КАЖДЫЕ 7 ДНЕЙ ЛЮДИ БУКВАЛЬНО МЕНЯЮТ КОЖУ.

■ ОТПЕЧАТКИ ЯЗЫКА У ВСЕХ ЛЮДЕЙ РАЗНЫЕ.

■ В ТЕЛЕ ДОСТАТОЧНО ЖЕЛЕЗА, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ИЗ НЕГО 6-САНТИМЕТРОВЫЙ ГВОЗДЬ.

■ САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ГРУППА КРОВИ В МИРЕ — ПЕРВАЯ.

■ ГУБЫ КРАСНЫЕ, ПОТОМУ ЧТО ПОД КОЖЕЙ МНОГО КАПИЛЛЯРОВ.

■ ВО ВРЕМЯ ХОДЬБЫ В БЫСТРОМ ТЕМПЕ НА РАССТОЯНИЕ 5 КМ СЖИГАЕТСЯ ПОЧТИ СТОЛЬКО ЖЕ КАЛОРИЙ, СКОЛЬКО ВО ВРЕМЯ БЕГА НА ТАКОЕ ЖЕ РАССТОЯНИЕ.

Актуально — Советы психиатра



Держать себя в руках

НА ФОНЕ ТРЕВОЖНЫХ НОВОСТЕЙ ВОЗМОЖЕН ВСПЛЕСК ДЕПРЕССИВНЫХ РАССТРОЙСТВ. КАК СОХРАНИТЬ ДУШЕВНОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.

1 Пока вы не свалились в полноценную депрессию, советую начать с простого — взять себя «за шиворот» и выйти на улицу, походить и подышать воздухом. Помахать руками, размять спину. В замкнутом пространстве человек остается замкнутым в круговороте мыслей об одном и том же.

2 Для людей, склонных к тревоге и депрессии, обязателен восьмичасовой сон, при этом ложиться и вставать надо в одно и то же время. Если постоянно соблюдать график сна, налаживается работа гормональной системы, идет восстановление мозга. В идеале — ложиться в 23 часа, вставать в 7 часов утра.

3 Не впускайте в свою жизнь источники постоянных тревог. Избегайте новостей, которые выводят вас из равновесия, выключите телевизор. Лучше читайте книги, играйте с детьми или домашними животными.

4 Истерика — лекарство от депрессии. Врачи-психиатры утверждают, что сбросить пар и справиться с эмоциями психике поможет кратковременная истерика. Кто-то уходит в депрессию, кто-то — в панические атаки, а кто-то — в истерику. Еще один из вариантов приспособиться к тем событиям, которые случаются, — не терпеть тревогу или стресс, а упорно проговаривать, эмоционально жестикулируя, повышая голос. Можно выпустить пар, если заплакать.

5 Смеяться до слез. Истерика может случиться с тревожным, депрессивным человеком и в виде неконтролируемого смеха. Истерический смех безопасен. Так смеются, когда хотят выпустить эмоции, но не могут сделать это, как хотелось бы, — заорать, накричать, подраться, потому что это неприемлемо. А смех приемлем: громкий, затяжной, не всегда соответствующий ситуации. Для окружающих истерика близкого человека должна стать симптомом психического неблагополучия. Однако не надо торопиться на помощь, пытаться успокоить и тем более пристыдить. Истерика не может быть долгой. Лучше дождаться, пока эмоции схлынут, и тогда предложить свою помощь и поддержку.

О. В. Абелина, психиатр, врач высшей категории



Умные мысли

ЕСЛИ БЫ ДЫРОЧКИ В РОЗЕТКАХ БЫЛИ ПОБОЛЬШЕ, А ПАЛЬЦЫ ПОТОНЬШЕ, ТО ДУРАКОВ БЫЛО БЫ ПОМЕНЬШЕ.



Оранжевый доктор

Рекомендуем

При анемии пейте в день по стакану коктейля из мякоти хурмы и апельсинового сока, взятых в равных количествах.

■ **У вас диарея?** Разрежьте на дольки 6 неспелых плодов хурмы. Залейте 1 л кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Пейте по 1/2 стакана каждые 2 часа.

■ **При воспалении легких.** Смешайте 2 ст. ложки жареных измельченных косточек хурмы с мякотью трех плодов. Принимайте по 1 ст. ложке по утрам натощак, запивая рюмкой теплого красного вина.

■ **Заболели ангиной?** Сок из одного плода хурмы смешайте с 1/4 стакана теплой кипяченой воды. Полощите горло 3-4 раза в день.

■ **При гнойных ранах, фурункулах, панариции.** Приложите к больному месту мякоть хурмы с кожурой и закрепите бинтом. Повязку меняйте 2 раза в день.

■ **Мучают отеки?** Съедайте 4 плода хурмы в день, в промежутках выпивайте по 100 г горячего молока. В это время нужно сократить до минимума количество принимаемой пищи. Для лечения подходит свежая или сушеная хурма.

■ **Для снижения давления.** Очистите плод спелой хурмы от кожицы и измельчите в блендере. Добавьте 1 ст. ложку меда и 2-3 капли сока лимона. Принимайте такой коктейль через 30-40 минут после завтрака. Это положительно влияет на работу всей сердечно-сосудистой системы.

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Обострился нейродермит?



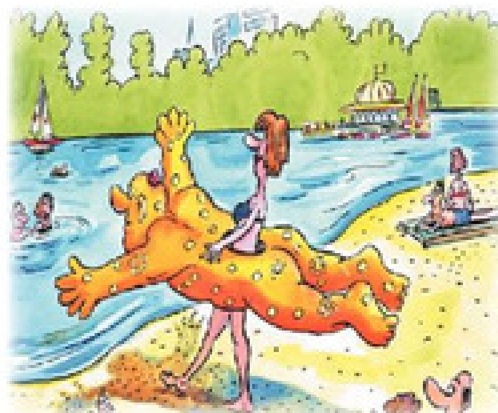
Смешайте по 1 чайн. ложке шишек хмеля и травы череды. Залейте стаканом кипятка, дайте настояться, укутав. Процедите и выпейте горячим в один прием, лучше на ночь. На пораженные места сделайте примочки с этим же настоем.

Кашель исчезнет, и боль в горле тоже



Протрите 2 спелых банана через сито. Залейте в кастрюле 1 стаканом горячей воды, добавьте 1 ст. ложку меда или сахара. Немного подогрейте и пейте по 1/2 стакана утром натощак и вечером, перед сном.

КАК МАЛО НУЖНО ЖЕНЩИНЕ ДЛЯ СЧАСТЬЯ, НО КАК, БЛИН, ХОЧЕТСЯ МНОГО!



Знаете ли вы, что...

Чувство тревоги на фоне событий в Украине отражается не только на психическом состоянии россиян, но и на вкусовых ощущениях. Люди, болезненно реагирующие на информацию с фронта, начинают ощущать вкус пищи по-другому. Например, вкус огурца похож на яблоко.

Новости

Вирус герпеса коварен...

Ученые нашли связь между герпесом и раком. Обе болезни действуют в связке. И вирус герпеса, и раковые опухоли имеют одинаковый механизм распространения в организме человека. Есть мнение, что вирус герпеса провоцирует развитие не только рака, но и болезни Альцгеймера.

Гипертонию обнаружат по капле крови

Новый метод диагностики гипертонической болезни предложили российские ученые. Причем на самой ранней стадии, когда ее еще не определяет тонометр и человек практически здоров. Для этого достаточно сдать анализ крови и обнаружить изменение молекул гемоглобина и красных кровяных телец. Вероятно, это связано и с высоким уровнем холестерина. Хотя новая разработка вряд ли скоро вытеснит традиционные методы диагностики гипертонии.

Полезный энергетик из каштанов

Безвредный для здоровья энергетик из каштанового молока предложили московские ученые-пищевики. В нем содержатся таурин, кофеин и козье молоко как источник белка. Благодаря такому составу в напитке присутствуют восемь незаменимых для организма аминокислот (в обычных энергетиках вообще нет ни витаминов, ни микроэлементов). А еще у него приятный ореховый вкус и от него не набирают вес, хотя энергетик этот высококалорийный.

Ёшкин кот!



- ПОСЛЕ СЫТНОГО ОБЕДА ЧЕЛОВЕК ХУЖЕ СЛЫШИТ.
- ЛИШЬ У КАЖДОГО ТРЕТЬЕГО ЧЕЛОВЕКА СТОПРОЦЕНТНОЕ ЗРЕНИЕ.
- ЕСЛИ СЛЮНА НЕ МОЖЕТ ЧТО-ТО РАСТВОРИТЬ, ЧЕЛОВЕК НЕ ПОЧУВСТВУЕТ ВКУСА.
- НОС ПОМНИТ 50 000 РАЗЛИЧНЫХ АРОМАТОВ.
- У ВСЕХ ЛЮДЕЙ ЕСТЬ СВОЙ УНИКАЛЬНЫЙ ЗАПАХ.
- У ЖЕНЩИН ОТ РОЖДЕНИЯ ОБОНЯНИЕ РАЗВИТО ЛУЧШЕ, ЧЕМ У МУЖЧИН.

Вместо теста *Прикинь на себя*

Не пора ли бить тревогу?

КАК, НЕ ОБРАЩАЯСЬ К ВРАЧУ, НА ГЛАЗ ОПРЕДЕЛИТЬ, ВСЕ ЛИ В ПОРЯДКЕ С ВАШИМ ОРГАНИЗМОМ.

Проверьте гибкость

Если тело сохраняет гибкость, значит, связки и суставы работают хорошо, а, следовательно, риск разрывов и растяжений минимальный. Сядьте на пол, вытяните ноги и попробуйте достать руками до кончиков пальцев ног. Чем легче это сделать, тем в лучшей форме ваше тело.

Под глазами темные круги

Они могут появиться из-за недостатка сна. С возрастом кожа становится тоньше, а значит, сосуды, расположенные под ней, более заметны. Если круги появились одновременно с повышенной утомляемостью, проверьте щитовидку. Под глазами и круги, и отеки? Значит, почки не в порядке.



Уровень холестерина в крови

Можно сдать анализ крови из вены и при повышенных цифрах холестерина принимать меры. Но есть и внешние признаки его повышенного уровня. Например, тонкая белая линия вокруг зрачка глаза. Другие тревожные сигналы: небольшие желтоватые пятнышки на веках или вокруг глаз. В этом случае надо есть меньше жирного и жареного, больше обезжиренных молочных продуктов, блюда из цельного зерна, бобовых, овощей, фруктов.

Депрессивные люди чаще простужаются. Энергичные, счастливые – гораздо реже. У них есть иммунитет к простуде и гриппу.

Оцените кровообращение

Налейте в емкость очень холодную воду (можно добавить лед) и подержите в ней руку 30 секунд. Если кончики пальцев побелели или посинели, значит, циркуляция крови нарушена из-за спазмов в сосудах, которые обеспечивают кровью пальцы на руках и ногах. В результате в них перестает поступать достаточное количество крови, и они не только белеют или синеют, но и немеют. По возможности избегайте резкой смены температуры. В холодное время года носите теплые носки и перчатки.

Какие у вас ногти

Тонкие поперечные линии или трещины, пересекающие ноготь, говорят о том, что вы недавно серьезно болели. Во время болезни ногти растут медленнее, поэтому образуются полоски. Белые пятнышки на ногтях появляются не от недостатка в организме кальция, а после ушиба или некачественного маникюра. А вот расслоение ногтей может быть вызвано дефицитом кальция.

Какая кожа

С возрастом кожа становится суше, грубее, и это нормально. Но если она очень бледная, шелушится, это может быть связано с нарушением работы щитовидной железы (гипотиреоз). Сдав кровь на гормоны (ТТГ, $СвТ_4$, $СвТ_3$), исключите патологию щитовидки. Щитовидная железа вырабатывает гормон тироксин. При отсутствии его в первую очередь страдает память, ослабевает внимание, появляются признаки старческого слабоумия.



Пригодится

ОЧИЩЕННЫЕ ОТ КОЖУРЫ ЯБЛОКИ НАТРИТЕ НА ТЕРКЕ. СМЕШАЙТЕ С МЕЛКО НАРЕЗАННОЙ КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ (1:1). ПРИНИМАЙТЕ НАТОЩАК ПО 1/2 СТАКАНА ОТ ЗАПОРОВ, ОСОБЕННО ПРИ ГЕМОРРОЕ.

Арбузные корки — моё спасение от колита

Много читала в «Айболите» рецептов лечения желудка и кишечника, но такого не встречала. Он помогает мне справляться с обострениями хронического колита. Беру свежие арбузные корки, срезаю с них верхний зеленый слой и сушу на открытом воздухе или в помещении. Затем поджариваю корки на сковороде или подсушиваю в духовке до коричневого цвета (но не горелого!) и измельчаю в кофемолке в порошок. Заливаю стаканом кипятка 1 ст. ложку порошка и держу на очень маленьком огне под крышкой 10 минут. После настаиваю 10 минут. Отвар делю на 3 части и выпиваю в течение дня. Лечусь так, пока не пройдет обострение. А от запоров мне помогает такой настой: 150 г мелко порезанных арбузных корок заливаю 0,5 л кипятка, настаиваю час, процеживаю. Принимаю в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Е. М. Кошеленко, Краснодарский край

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Пять сигналов скорого инсульта

ИНСУЛЬТ НАСТУПАЕТ, КОГДА ПРОИСХОДИТ ОСТРОЕ НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ (ЭТО ИШЕМИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ) ИЛИ ИЗ-ЗА КРОВОИЗЛИЯНИЯ В МОЗГ (ГЕМОРРАГИЧЕСКИЙ).

И часто даже не во время тяжелой работы и на какой-нибудь тренировке, когда ты весь взмыленный, в руках гантели, взмах одной, взмах другой — бац! — и шарахнуло. Нет. Наоборот! Сидит, скажем, человек, на лавочке в парке, греется в лучах солнышка, голубям крошки бросает — полная, казалось бы, идиллия. Вот тут-то его и хватает, что называется, удар. Чтобы такого не случилось, стоит обратить внимание на признаки, по которым можно-таки определить приближение инсульта и заблаговременно обратиться к врачу.

▪ **Головокружение.** Причем даже в лежачем или сидячем положении. А уж как встанешь да пойдешь — так совсем беда.

▪ **Шум в ушах.** Монотонный, неприятный, неотвязный.

▪ **Головная боль.** И не простая, а такая, которая и лекарствами-то не особо снимается. Чуть переутомился — болит. Чуть понервничал — болит. Чуть погода изменилась — и хоть на стенку лезь!

▪ **Провалы в памяти.** Причем не такие, которые относятся к далекому прошлому, — это бы еще ладно. А когда вдруг не можешь вспомнить буквально совсем недавние события — как ластиком стирает.

▪ **Нарушение координации.** Неверные, неуверенные движения, внезапные потери равновесия. И самое плохое, если одновременно с этим немеют руки или ноги.

Конечно, горячку пороть тоже не надо. Бывает иной раз и качнет в сторону на ровном месте, и в ушах зашумит, и забудешь на миг, куда шел. Всякое случается, особенно с возрастом. И это еще не значит, что впереди маячит инсульт. Однако если все, что перечислено выше, происходит часто — тут нужно обеспокоиться.

Больше всего инсультов случается в холодное время года. Для пожилых людей снижение температуры воздуха на 1°С увеличивает риск нарушения мозгового кровообращения почти на 4%. Это связано с повышением артериального давления, спазмом сосудов, сгущением крови и затруднением ее перекачки при похолодании.

ПРИ КАРДИОСКЛЕРОЗЕ ЗАВАРИТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ СУХИХ ЛИСТЬЕВ ГРЕЦКОГО ОРЕХА СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 15 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО СТАКАНУ 2 РАЗА В ДЕНЬ.

Клюква не случайно созревает к холодам

Я очень люблю эту ягоду. Она спасает меня от простуд, и не только.

Пропускаю через мясорубку 500 г клюквы, 300 г чеснока и два лимона с кожурой. Добавляю 400 г меда, хорошо перемешиваю — и лекарство готово. Каждый день принимаю по 2 чайн. ложки утром и вечером и, как говорят, беды не знаю уже много лет. Эта целебная смесь очищает кровь и оздоравливает печень, в ней много витаминов и микроэлементов, она не содержит ничего такого, что могло бы навредить человеку. Советую хотя бы из любопытства приготовить такую целебную вкуснятину. Желаю всем крепкого здоровья!

А. Я. Якушина, Ленинградская обл.

От кашля, насморка и температуры

Этот рецепт помогает быстро избавиться от кашля, насморка и температуры. В стакан молока мелко крошу зубчик чеснока и довожу до кипения. Сняв с плиты, кладу в молоко 1 чайн. ложку сливочного масла, вливаю 3-4 ст. ложки водки или коньяка и сразу выпиваю. После этого ложусь в постель, укрываюсь теплым одеялом, чтобы пропотеть. На следующий день от простуды и следа не остается.

Ю. Г. Захарченко, Красноярский край

Простуду одолеет вкусная микстура

Когда у нас в семье кто-то простывает, а чаще всего это внук, смешиваю по 1 ст. ложке малины или малинового варенья, меда, сока лимона (если более взрослый, добавляю столько же водки). Доливаю горячей воды столько, чтобы заболевший мог выпить залпом. После чего укладываем бедолагу в постель. Утром он встает совершенно здоровым.

Т. П. Бороденко, Хакасия



ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ БЕЗ СВОЕВРЕМЕННО ОКАЗАННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ИНСУЛЬТУ.

Ситуация — *Авторитетное мнение*

Кровь из носа



БИТЬ ТРЕВОГУ ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО НЕ ВЫДЕРЖАЛ И ПОРВАЛСЯ СОСУДИК В НОСУ, НЕ СТОИТ. ОДНАКО ПРИЧИНЫ НОСОВОГО КРОВОТЕЧЕНИЯ НЕ ВСЕГДА БЕЗОБИДНЫ.

Самая частая причина — гипертонический криз

В этом случае кровотечению обычно предшествует головная боль, шум в ушах и головокружение, повышенная кровоточивость слизистой может быть симптомом нарушения свертываемости крови.

Если кровь из носа вытекает каплями или тонкой струйкой и нет проблем со свертыванием, кровь быстро останавливается сама. Хуже, когда повреждаются крупные сосуды. Тогда кровотечение бывает обильнее. Если его не остановить, это может привести к смерти больного. Кровь из носа в таком случае вытекает ярко-красной, непенистой струей, может показываться изо рта и практически не останавливается самостоятельно. Еще одно проявление такого кровотечения — кровавая рвота из-за заглатывания затекающей в глотку крови.

Когда ситуация становится опасной

Если кровь из носа идет сильной струей или продолжительное время. Человек начинает страдать от острой кровопотери. Появляются головокружение, мушки перед глазами, бледнеет кожа, выступает холодный пот, пульс становится слабым и частым, возможна потеря сознания. Такая ситуация требует немедленной медицинской помощи. Пока едет скорая, не стоит сидеть сложа руки. Нужно принять все меры, чтобы быстрее прекратить кровопотерю.

Как первую помощь оказать

Человеку нужен абсолютный покой. Он должен находиться в положении полусидя, со слегка запрокинутой назад головой. Сильно отклонять голову назад не надо, чтобы избежать затекания крови из носа в носоглотку. Наклонять голову вперед также нежелательно: увеличивается приток крови к носу, и кровотечение усиливается. Кровь, которая все-таки попала в глотку, надо обязательно сплевывать.

Если у кого-то течет из носа кровь и бедняга находится без сознания, его укладывают на спину, поворачивая голову набок, и немедленно транспортируют в больницу.

Больному запрещается сморкаться. Это мешает образованию сгустка крови, закупоривающего дефект сосуда, а значит, прекращению кровотечения.

На область переносицы кладут пузырь со льдом или салфетку, смоченную в холодной воде.

Если кровотечение необильное, крылья носа плотно прижимают пальцем к средней перегородке и удерживают так до остановки крови.

Кровь из носа идет сильно? Глубоко в носовой ход введите плотную турунду из ваты, смочив ее в 3%-ном растворе перекиси водорода, и доставьте больного к врачу или вызывайте скорую помощь.

Кровь из носа не такой уж безобидный симптом. Поэтому, если кровотечение не останавливается несмотря на все меры или кровь из носа течет сильной струей, а больному становится хуже, немедленно обратитесь за медицинской помощью.

Кровотечения из носа повторяются...

Квалифицированного лечения и детального обследования требуют ситуации, когда носовые кровотечения появляются с завидным постоянством. Научитесь понимать сигналы вашего организма, и тогда он не преподнесет вам неприятный сюрприз в виде неожиданного кровотечения из носа.

Р. М. Авакова, терапевт, врач скорой помощи

ПО НАБЛЮДЕНИЯМ МЕДИКОВ, ГИПЕРТОНИЧЕСКИЕ КРИЗЫ ЧАСТО СЛУЧАЮТСЯ, КОГДА ВЕРХНЕЕ ДАВЛЕНИЕ ПОВЫШАЕТСЯ ДО 180 ММ РТ. СТ., А НИЖНЕЕ — ДО 120.

presssfrom.ru

Ищем причину

Почему цифры на тонометре зашкаливают...

Грустная правда жизни — все чаще лекарства от давления вынуждены принимать люди, которые только-только разменяли четвертый десяток.

Давление может подниматься после сытного обеда

Да-да, не удивляйтесь. Особенно если вы позволили себе солененького. Соль задерживает жидкость в организме. Это неизменно ведет к увеличению нагрузки на кровеносные сосуды. Причем кроме селедки и квашеной капусты, пищевую гипертонию могут спровоцировать продукты с так называемой скрытой солью — сырокопченые колбасы, сыры типа сулугуни или пармезана, красная икра. Повышают давление кофе, крепленые вина, вермуты, пиво. А понижают его напитки с кисловатым вкусом — морсы, чай с лимоном, бокал легкого сухого вина.

Проблемный позвоночник

Не удивляйтесь, если кардиолог при ваших жалобах на тяжесть в затылке и высокое давление отправит вас на рентген шейного отдела позвоночника. Остеохондроз или последствия недолеченных травм спины часто приводят к проявлению гипертонии, особенно у молодых. Причина в том, что из-за повреждений позвонков создается постоянное напряжение мышц спины и шеи. Это становится причиной спазмов кровеносных сосудов шеи и нарушает питание мозга.

Больные почки

Почти всегда подскакивает давление при заболеваниях почек и надпочечников. Стойкая, не поддающаяся лечению препаратами от давления гипертония — сигнал запущенного пиелонефрита или мочекаменной болезни. Если вы молоды, часто болели ангинами и у вас плохой анализ мочи, нужно обследоваться на гломерулонефрит. Кстати, у мужчин повышение давления часто связано с обострением хронического простатита.

Если в анализе крови низкое содержание калия, а повышенное давление сочетается с мышечной слабостью, проверьте надпочечники. Они вырабатывают гормон альдостерон, который отвечает за уровень артериального давления в организме.

Похмелье после пятницы

У кардиологов появился термин «пятничные гипертоники». В их ряды попадают, как правило, молодые мужчины и женщины, которые имеют привычку отмечать окончание недели. На следующий день из-за спазмов сосудов головного мозга появляются классические гипертонические симптомы: тяжесть и ощущение пульсации в голове, сердцебиение, мышечная слабость. Экстренно привести в порядок сосуды помогут спазмолитики: «Спазган», «Спазмалгон», «Баралгин», «Но-шпа». Они заодно снимут боль с буйной головушки.

Некоторые лекарства

Доказано, что постоянное употребление (больше месяца), казалось бы, безобидных сосудосуживающих капель от насморка может привести к стойкому повышению давления. Осторожно надо принимать и популярные обезболивающие средства. Они способны вызвать гипертонический криз.

Противозачаточные пилюли

Они вызывают подъем давления у 5% женщин из-за гормонов, содержащихся в них.

Е. М. Леонова, терапевт, врач II категории

Не навреди

МНОГИЕ РОССИЯНЕ ПРИНИМАЮТ «ДЛЯ ТОНУСА» НАСТОЙКИ ЭЛЕУТЕРОКОККА, ЛИМОННИКА, ЖЕНЬШЕНЯ. НО, ЕСЛИ ВСТРЯХИВАТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ С ИХ ПОМОЩЬЮ, ПРИНИМАЯ БОЛЬШЕ 20-30 КАПЕЛЬ, МОЖНО ЖДАТЬ ГИПЕРТОНИЧЕСКОГО КРИЗА.



Тяжёлая, но поучительная история

У всех рак, а у него полипы

В 1972 году мой отец накануне своего 69-летия стал мучиться от болей в животе. Мы обошли специалистов, клиники, ему проводили исследования, делали бесконечные рентгеновские снимки — все тщетно.

Но очередной рентген в Московской Первой Градской больнице показал обширный рак желудка и части пищевода. Сделали операцию: удалили весь желудок и часть пищевода. И тут заявил о себе удивительный феномен, который присущ, пожалуй, только онкологическим пациентам. Они знают, что лежат в онкоклинике, знают, что проведена операция по поводу рака. А еще химиотерапия, лучевое лечение... Однако, вопреки всему, пациенты подсознательно не верят в диагноз.

Мой отец умудрился просто сбежать из реанимационной палаты, в которой оказался после операции. Свой поступок он оправдывал тем, что, мол, у всех рак, а у него полипы. Зачем лежать вместе с онкобольными? Мне (не отцу!) вручили выписку из истории болезни, где было указано и какой рак, и какая операция проведена, и рекомендации. А через всю справку жирным красным фломастером — резолюция: «На руки не выдавать! Порвет!» Я спрятала этот вердикт в своем шкафу, чтобы отец не увидел. Но вот парадокс. У нас в семье не принято заглядывать в чужие шкафы. А отец не только заглянул, он нашел среди белья ту самую справку. Казалось бы, все стало ясно. Он кричал: «У меня рак! Я знаю!» Но где-то, опять же в подсознании, в это не верил.

Вышел на работу. Упорно не пользовался лифтом и на 6-й этаж поднимался пешком. Сам жарил себе картошку на свином сале. После такой трапезы мучился от боли. Тогда садился на овсяные кашки и протертые супы. Когда в очередной раз я сделала замечание, дескать, нельзя после такой операции есть жареное, отец возмутился: «Я это люблю». — «Но надо себя ограничивать, ведь жить хочется!» — возразила я. На что он ответил: «Так? Нет!»

Отец прожил 83 года. Работать перестал в 80. Не забывал посещать парикмахерский салон, где стригся и делал педикюр у своих мастеров. Не отказывал себе в рюмке водки и коньяка, продолжал курить. Иногда мог доверительно сообщить собеседнику: «А знаете, у меня рак. Видите, как я похудел, все костюмы велики». Но при этом упорно не желал надевать новый костюм — демонстрировал, что вот он «так похудел из-за рака».

Такая статистика

Пациенты, которые знают о своем тяжелом диагнозе, живут почти вдвое дольше.

P. S. Изменилось время. Иные ныне возможности диагностики и результаты лечения. Но, как прежде, нет в мире рецепта, как действовать при обнаружении опухоли. Да, врачи стали чаще информировать пациента о диагнозе. Многие онкологи считают, что раковый диагноз не должен вызывать страх и должен восприниматься, как любой другой. Однако пациенты разные. Один запаникует, другой станет бороться. Уместна ложь во спасение? Но эта ложь может как бы разоружить пациента и его близких. Как быть? Нет общего рецепта.

Анна, Рязанская обл.

Нужно ли знать?

Кое-что новенькое

Онкологи пришли к любопытному выводу: больные раком живут дольше, если знают о своем диагнозе.

Китайские специалисты изучили около 30 тысяч случаев рака легких в тяжелой стадии, чтобы понять, важно ли для больного знать о своем диагнозе. В Китае не принято, чтобы врач сообщал пациенту о раке. Доктор говорит об этом с родственниками, а семья принимает решение, сообщать ли больному о его диагнозе. Поэтому некоторые пациенты не знают, что больны раком, буквально до последних дней.

И вот результаты исследования: те, кто знают о своем диагнозе, после его постановки живут почти вдвое дольше — 18,3 месяца. Если семья предпочла не говорить о болезни, больной после постановки диагноза живет менее 9 месяцев. Почему так? Возможно, эмоциональный удар заставляет человека мобилизоваться, активно участвовать в лечении, сопротивляться болезни изо всех сил и бороться с ней до последнего. Это позволяет ему продлить свою жизнь на несколько месяцев.

Авторитеты дают советы

Из носа течёт — не перестаёт



Не все то, что болит в области носа, гайморит. Давайте разбираться. Консультирует кандидат медицинских наук Елена Колышева.

Если вы встаете по утрам и вам необходимо прочистить нос — это означает, что слизистая в нем воспалена и у вас ринит. Здоровому человеку не нужно сморкаться, ему вообще не нужен носовой платок.

В ОРВИ на ногах правды нет

Перенесли ОРВИ на ногах, не отлежались, и на 5-7-е сутки к риниту может присоединиться синусит — воспаление носовых пазух. Процесс, как правило, поражает сразу несколько пазух и называется полисинуситом. К неприятностям затянувшегося насморка присоединяется боль в области лба и переносицы, водянистые выделения сменяются густыми зеленоватыми — это говорит о том, что к выделениям присоединяется гной. Не пускайте все на самотек, идите к врачу. Если появилась боль — необходима рентгенография околоносовых пазух. Кстати, на рентгене могут выявиться и нетипичные формы полисинусита. Например, воспаление может пойти от больного зуба. Кариесные зубы — бомба замедленного действия.

Верхушка челюсти — верхушка айсберга

Не все, что люди считают гайморитом, на самом деле им является. Гайморит — это воспаление лишь одной, самой крупной из околоносовых пазух — верхнечелюстной. Кроме нее, есть еще и другие пазухи: лобная, клиновидная и сильно развитая система полостей, куда входит воздух. Они так и называются — воздухоносные: решетчатый лабиринт между полостью носа и глазницами. Воспалительные процессы в любой из околоносовых пазух достаточно часты! При этом вдобавок беспокоят головная боль и сильный насморк.

Если установлено, что неприятности от верхнечелюстной пазухи, что виновник — гайморит, встает вопрос о пункции (проколе). В принципе проводить такую манипуляцию и промывать можно любую пазуху, но с гайморовой это проделать проще всего.

Можно и не прокалывать

Многие думают, что, если сделать прокол один раз, потом придется делать их постоянно. Абсолютно нет. При нагноении в верхнечелюстной пазухе всего один прокол с введением современных лекарств может избавить человека от мучительных болей навсегда, и он про гайморит больше и не вспомнит. Но это не единственный метод лечения гайморита. Можно и не прокалывать: в арсенале врачей есть такое приспособление — синус-катетер. С его помощью почти безболезненно удаляют гной одновременно из нескольких пазух.

Пока не поздно, поспеши к врачу

При гайморите нужно вовремя обратиться к врачу. Если процесс еще только начинается, прокол не требуется. Физиотерапевтические процедуры, антибиотики помогут предотвратить нагноение. Вместе с антибиотиками обязательно надо пить препараты от аллергии и применять сосудосуживающие носовые капли типа «Санорина» или «Галазолина». Капли можно использовать только в остром периоде и не дольше 5-7 дней. Более долгое использование приводит к так называемому медикаментозному насморку. Это большая беда носа — сосуды его слизистой перестают сокращаться после лекарства и остаются парализованными, то есть расширенными. В результате нос постоянно заложен, и чаще всего без хирургического вмешательства это не устранить.

> **Как закапывать капли в нос?**
>
> **Неправильно:** запрокинув голову назад. Тогда капли сразу стекают в носоглотку, не подействовав на полость носа.
>
> **Правильно:** капать в правую ноздрю, наклонив голову к правому плечу, а в левую — к левому.

Гайморит плюс синусит

Не относитесь пренебрежительно к «простому» насморку. Его осложнение — синусит — опасен. Если он перейдет в хроническую форму, начнутся другие осложнения. Воспалительный процесс в околоносовых пазухах может способствовать развитию хронического бронхита, астмы, пневмонии. В силу анатомических особенностей расположения околоносовых пазух и их близости к головному мозгу синусит в запущенных случаях грозит воспалением мозговых оболочек (менингитом).

И острый гайморит, и синусит развиваются на фоне насморков, к которым люди, увы, привыкли как к неизбежному злу в холодное время года. Попили лекарства и побежали сморкаться на работу. Нет! Если насморк при гриппе или ОРВИ затягивается больше чем на 6 дней, надо иметь очень хороший иммунитет, чтобы воспаление не двинулось в верхние пазухи. Многие ли его имеют?

Процедурная

Нос сразу, в первые же часы и сутки насморка, надо промывать 1%-ным раствором обычной соли, подогретым до 36°С (на 0,5 л воды — 1 чайн. ложка соли). Купите для удобства в аптеке маленькую спринцовку или шприц (20 мг).

Ещё одна полезная процедура. Наконечник спринцовки введите неглубоко в преддверие носа и, наклонившись над раковиной, промойте обе ноздри 3-4 раза. Делайте так 2 раза в день — утром и вечером. После промывания можно закапать сосудосуживающие капли и прогреть скаты носа только что сваренными горячими яйцами или нагретой в мешочках солью. Эти народные рецепты современные отоларингологи ценят по-прежнему.

Хорошо очищает нос и такой раствор. Добавьте в чашку с водой одну-две столовые ложки «Ротокана», в состав которого входит ромашка и календула (продается в аптеке, стоит копейки). И промывайте нос с помощью маленькой спринцовки. Заодно хорошо прочистите всю носоглотку. Такое лечение подходит даже детям.

И. Н. Сорокина, отоларинголог

НОС СРАЗУ, В ПЕРВЫЕ ЖЕ ЧАСЫ И СУТКИ НАСМОРКА, НАДО ПРОМЫВАТЬ СЛАБЫМ РАСТВОРОМ ОБЫЧНОЙ СОЛИ.

Стихи наших читателей

У закрытого окна

У закрытого окна осенью
Простодушные слова
просятся.
Незабытый паренек
кашляет.
Простудился, будет ждать,
кажется.
У закрытого окна ласточки
Закружили, к небесам
ластятся...
И оторванные все листики
Ветер солнечным ковром
выстелил.
У закрытого окна вечером
Обнимается заря
с вечностью.
В душной комнате в слезах
девушка —
Не пускает погулять
дедушка...

На работу...

Проснулась — свирепое
утро
Встречает дождем
с ураганом.
А я не желаю минуты,
Как мелочь, совать
по карманам.
А мне бы на час в эту осень...
Окрепнуть... Да некогда
что-то...
Поспешно автобус увозит
Туда же, на ту же работу.
Я только в окошко увижу,
На что моя осень похожа.
Прошу ее: «Ближе...
Поближе...
Я твой мимолетный
прохожий...»

Яблоня

Не скоро легкий ветер мая
Начнет свой трепетный
полет.
И дремлет яблоня, роняя
Последний лист на первый лед.
Отозвалась ее утрата
В душе как тихий перезвон.
Я верю: сядет шмель
мохнатый
На нежно-розовый бутон.

Н. Оненчиц, Михайловск, Ставропольский край

> *Вкусная паста от бронхита с шоколадом и салом*
>
> Пропустите через мясорубку или измельчите блендером 4-5 листьев алоэ и кусочек корня имбиря (размером с ноготь на большом пальце). Добавьте топленого нутряного свиного сала столько же, сколько получилось кашицы. Перемешайте. Теперь добавьте по стакану меда и натертого на мелкой терке горького шоколада. Смесь нагревайте на водяной бане в эмалированной кастрюле, постоянно помешивая, пока не растает. Целебную пасту принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за полчаса до еды. В моей семье такое вкусное лекарство охотно едят даже дети, но давать им больше 1 чайн. ложки нельзя. Курс лечения — 14-20 дней.
>
> **И. В. Харченко, Волгоград**



Очень хорошие рецепты

Седалищный нерв мучил меня несколько лет

От ужасных болей избавилась благодаря рецепту из «Айболита». Даже не верится, что такой тяжелый недуг можно вылечить простым способом. Итак, стакан соли залила 2 стаканами водки и мешала, пока соль полностью не растворилась. Этим раствором натирала больное место и ложилась под одеяло. В рецепте было сказано, что надо лечиться 10 дней, но мне этого оказалось мало. Поэтому через некоторое время повторила 10-дневный курс лечения.

И. В. Юдина, Волгоградская обл.

Колени у меня болели, трудно было ходить...

Поставишь ногу не так или оступишься — прострел от пяток до самого сердца. Жена прочитала в «Айболите» рецепт с использованием глины. Мы достали голубую. Пригоршню глины я размачивал в теплой воде, добавлял 1/2 стакана 6%-ного уксуса, доводил до сметанообразного состояния и нагревал на водяной бане. Немного остывшую массу, чтобы не обжечься, накладывал на коленные суставы, накрывал целлофаном. Утеплял пуховым платком и ложился минут на 40. Мне хватило 10 процедур, чтобы забыть о болях в коленях. Сейчас мне 82 года, много хожу, могу запросто спрыгнуть с табуретки.

И. С. Дмитриенков, Ростовская обл.

Умные мысли

ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ — КАК ЧУЖИЕ ОКНА: ДАЖЕ ЕСЛИ НА ПОДОКОННИКЕ СТОЯТ ЦВЕТЫ, ЭТО ЕЩЕ НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ВНУТРИ РАЙ.

Для тех, кому за... и не только

Солёный огурчик отложим до праздников

Большинство людей старшего возраста питаются неправильно. Они привыкли есть столько, сколько в молодости. Но организму теперь требуется меньше энергии. Обмен веществ и другие процессы в нем замедляются. Какие ошибки мы совершаем?

Много жирного и сладкого

Понятно, что в 60 лет человек двигается меньше, чем в 30 и даже в 40. Но калорий, если питание не поменялось, поступает столько же. В результате — лишний вес, ожирение, атеросклероз, сахарный диабет.

Накладывают свой отпечаток и пищевые предпочтения, выработанные годами. Мужчины чаще набирают лишние калории за счет жирных мясных и мучных продуктов. Женщины тоже любят мучное и еще балуют себя сладостями: конфетами, шоколадом, вафлями, пирожными.

Между тем этих продуктов в старшем возрасте нужно употреблять меньше. Хлеб, крупы, макароны и сладости не для вас. Для основных блюд лучше использовать не жирную свинину или говядину, а телятину, треску, судака, камбалу, карпа. Ограничения касаются и сметаны, сливок, сыра, мороженого, жирной рыбы.

А вот молоко, кефир, нежирный творог, йогурт, а еще овощи, в том числе и картофель, ягоды и фрукты хороши для поддержания веса.

В рационе мало молока

Молоко и молочные продукты для людей постарше — хороший источник белка. Из животных продуктов он усваивается гораздо легче, чем из растительных. Если человек хорошо переносит пресное молоко, нет никаких причин его не пить. Помимо белка, в нем около ста полезных компонентов, и они хорошо перевариваются. И еще молоко понижает кислотность желудочного сока при гастрите с повышенной кислотностью и язве. В то же время молоко плохо переносится, если есть колиты и энтероколиты. Так что при появлении некомфортных ощущений после стакана молока перед сном или молочной каши на завтрак ешьте лучше кисломолочные продукты. Они не только дают организму необходимый белок, но и способствуют нормальному пищеварению. Вялость кишечника — частая возрастная проблема. И еще молочные продукты содержат калий, кальций и фосфор. Они необходимы для нормального давления, укрепления костей и зубов, здоровья кожи, волос и ногтей.

> СЛАДОСТИ, КОНФЕТЫ, ПИРОЖНЫЕ — НЕ ДЛЯ ВАС. А ВОТ МОЛОКО — ТО, ЧТО НУЖНО.



Недостаточно овощей и фруктов

Пожилым людям непросто научиться регулярно есть овощи и фрукты, если эта привычка не выработалась раньше. Между тем овощи и фрукты должны быть в рационе ежедневно. К сожалению, проблемы с зубами и пищеварительным трактом часто не дают возможности есть свежие овощи и фрукты. Что ж, можно их отваривать и тушить. Обжаривать не стоит — овощи впитывают в себя много жира. Фрукты можно есть в запеченном виде или в виде пюре. Банан и персики неплохо сочетаются с кашами. Попробуйте добавлять их в блюда из мяса и птицы. Вкусной получается запеченная курица с абрикосами. Неплохой вариант — молочные коктейли.

> ОВОЩИ И ФРУКТЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ В РАЦИОНЕ ЕЖЕДНЕВНО. БОЛЬНОЙ ЖЕЛУДОК? ПЛОХИЕ ЗУБЫ? ЗАПЕКАЙТЕ, ТУШИТЕ, ОТВАРИВАЙТЕ...



Забываем пить воду

С возрастом ослабевает ощущение жажды. Это физиологическая особенность организма. Человек ощущает, что хочет пить, когда уже есть обезвоживание. Иногда потеря жидкости связана с недержанием мочи или психологическими проблемами. Причиной могут быть и лекарства, например бесконтрольный прием мочегонных препаратов. Их часто назначают людям старшего возраста при гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваниях. Совет здесь такой — воду надо пить, не полагаясь на чувство жажды. Поставить себе цель — выпивать в день 6-8 стаканов жидкости. Кроме тех случаев, когда врач советует уменьшить это количество из-за проблем с сердцем или почками. Пить можно не только обычную воду. Какао, молоко, сок, чай, морс, компот, квас — выбирайте то, что вам по вкусу.

Вредно есть нерегулярно

Вы поели утром, а потом весь день не брали в рот ничего съестного? Значит, следующая «нормальная» еда будет только вечером. Несоблюдение режима в течение дня — еще одна частая ошибка людей старшего возраста. У вас должно быть три полноценных приема пищи и два перекуса. Возможно, нет аппетита. Многие жалуются, что с возрастом теряют удовольствие от пищи. Это объяснимо: у пожилых ослабевает обоняние и чувствительность вкусовых рецепторов. Невкусно — поэтому и не хочу. Но еда — это не только удовольствие, прежде всего это необходимые питательные вещества для организма. Поэтому возьмите за правило — есть хотя бы три раза в день. Даже через «не хочу». Интервалы между приемами пищи не должны быть более четырех часов.

Еще одна причина отсутствия аппетита — большое количество лекарств. От некоторых препаратов еда становится кислой, безвкусной и даже горькой. Если после нового лекарства возникли новые, а тем более неприятные ощущения, расскажите об этом врачу. Скорее всего, он подберет другое. А еще старческая деменция — забывчивость — поражает мозг. Человек просто не помнит, завтракал он или нет. Хорошо, если кто-нибудь из родственников напомнит, что пора поесть.

Меньше соли — здоровее сосуды

В почтенном возрасте, когда снижается чувствительность вкусовых рецепторов, так и хочется пищу щедро посолить. А еще скушать селедочки, соленых огурчиков. Но соль сверх нормы (для пожилых людей не более 3-4 г в день) может привести к повышению давления, задержке жидкости и затруднению в работе сердца. Поэтому необходимо ограничить употребление селедки. Вспомните, как было раньше: все деликатесы — только по праздникам.

После 50 лет желательно недосаливать пищу, для остроты ощущений можно использовать специи и пряности. Слишком много горчицы, уксуса и перца может раздражать слизистую желудочно-кишечного тракта, вызывая воспалительные заболевания. Овощи и овощные салаты лучше просто сбрызнуть растительным маслом и лимонным соком. По возможности реже ешьте сосиски, колбасу, ветчину, брынзу и рыбные консервы. Но полностью исключать соль из рациона все же не стоит.

Н. Е. Торопова, гастроэнтеролог, врач высшей категории



Не навреди

От кабачков страдают почки и желудок

Кабачки опасны при болезнях почек и панкреатите.

В этих овощах содержится большое количество витамина С. Съев 100 г кабачка, человек получает 30% суточной нормы этого витамина. Однако если есть эти овощи в больших количествах или в сыром виде, можно ждать раздражения слизистой желудочно-кишечного тракта. Как результат — обострение гастрита, язвы, колита. От кабачков из-за их мочегонного эффекта категорически надо отказаться при хроническом панкреатите и болезнях почек — пиелонефрите, мочекаменной болезни и почечной недостаточности. Кроме того, в этом овоще высокое содержание солей калия, которые способствуют образованию камней в почках.

Р. Т. Акулова, врач-диетолог



Жить хочу!

Люди и звери

Она была бело-черной кошкой. Или черно-белой? Пятна по ее беспородной шкурке разбросаны как попало. И у нее было человеческое имя — Анжела.

Баба Анька — строгая и сварливая тетка — жила в глиняной хибарке. Каждую весну она обновляла побелку — наружную и внутреннюю, чтобы было чисто и уютно. Вместе с бабой Анькой жила кошка. Она чувствовала себя на этой территории вольготно! Ее здесь щедро кормили, ласкали и даже не тискали. Она охотилась на мотыльков, бабочек, жучков-сверчков ловила на лету и с аппетитом съедала вместе с лапками и крылышками. Иногда в кустах и высокой траве мелькала черно-белая спинка Анжелиного ухажера.



По весне кошка оказалась на сносях. Хозяйка поставила под навесом коробку, набила ее старыми газетами. В ней Анжела и разрешилась четырьмя отпрысками. Такими же пестрыми, как она сама. Баба Анька решила, что кошке не выкормить такой богатый приплод, и трех сгребла в охапку, намереваясь отправить в ведро с водой. Кошка заметалась между оставшимся в коробке и тремя зажатыми в ладонях хозяйки. Два отправлявшихся в небытие комочка молчали, а третий начал истошно пищать. В этом слепыше пробудилась невиданная, вернее, неслыханная горластость! Он пищал, истошно непрерывно орал: «Жить! Я хочу жить! МА!.. МА!..» Бабка помиловала горлопана и со словами: «Выпросил-таки себе жизнь!» вернула его в коробку. А его молчавших братцев-сестриц утопила.

...Жизнь текуча и изменчива, разнообразна и красива. Боритесь за нее! Кричите что есть мочи! Пищите! Даже крошечный и беззащитный слепой котенок понимал инстинктивно, что молчание — это капитуляция, это смерть. Поэтому пищал что было мочи! Вот так надо и нам, людям. Если не пожалеть силенок и сопротивляться болезням, то можно выпросить у судьбы себе жизнь.

■ КОШЕК НЕ ЛЮБИТ ТОЛЬКО ТОТ, КТО ЕЩЕ НЕ ВСТРЕТИЛ СВОЮ КОШКУ.

■ КОШКА УМЕЕТ ВЫМУРЧАТЬ СЕБЕ ПРОЩЕНИЕ ЗА ЧТО УГОДНО.

Умные мысли

■ ЧАЩЕ СПРАШИВАЙТЕ СВОЕ СЕРДЦЕ, ЧЕГО БЫ ЕМУ ХОТЕЛОСЬ.

■ СКОРОСТЬ ЗВУКА — СТРАННАЯ ШТУКА. В 20 ЛЕТ РОДИТЕЛИ ЧТО-ТО ГОВОРЯТ ТЕБЕ, А ДОХОДИТ ТОЛЬКО К 40.

■ СЕРДЦЕ РАЗБИТЬ МОЖНО ТОЛЬКО ОДИН РАЗ. ПОТОМ НА НЕМ ОСТАЮТСЯ ЛИШЬ ЦАРАПИНЫ.



Симптомы сердечного приступа

Они появляются за неделю, а то и месяц до того, как случится беда.

Согласно исследованиям, 70% пациентов, доставленных в стационар с сердечным приступом, испытали один или несколько из перечисленных ниже симптомов.

1. Можно пропустить классические симптомы, такие как сильная боль в груди или онемение в левой руке, а можно испытывать сильные спазмы в верхней части живота, тошноту, рвоту, повышенную потливость и озноб. Неужели дискомфорт в желудке — признак сердечного приступа? Кардиологи считают, что, если он появляется без связи с едой, это повод для тревоги.

2. Боль в ушах или челюсти появляется обычно во время приступа. Подозрительно, если она появляется и исчезает, то есть не постоянная.

3. Отек нижних конечностей может быть признаком сердечно-сосудистой проблемы. Когда сердечная мышца перестает функционировать должным образом, нарушается кровообращение. Это приводит к задержке жидкости и отечности.

4. Предсказывают сердечный приступ необъяснимая усталость, слабость, бессонница. У большинства пациентов, перенесших инфаркт миокарда, такие симптомы появляются за несколько месяцев до инфаркта.

Совсем уж нетипичные симптомы возникают у диабетиков и пожилых людей. Они могут испытывать лишь слабую боль в груди или дискомфорт в области шеи, челюсти, левом плече или животе.

И. И. Берестов, кардиолог, врач скорой помощи

ПРИ МАЛОКРОВИИ 2-4 МЕСЯЦА ПЕЙТЕ ГРАНАТОВЫЙ СОК С ВОДОЙ (1:1) ПО СТАКАНУ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Шведская Горечь

В состав настойки входят: дудник лекарственный, алоэ, бедренец, колючник, вероника, мальва, аир, ревень, чертополох, лапчатка, полынь, плаун, мускатник и ещё 9 других лекарственных трав.

НАБОР ИЗ 22 ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ (ОБЩИЙ ВЕС 210 г), ИЗДАВНА ИЗВЕСТНЫХ СВОИМ ЦЕЛИТЕЛЬНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЕМ.

ОНА ПОМОЖЕТ ПРИ:

– зубной боли;
– заболевания горла, рубцах, порезах, оттёках;
– спазмах желудка, коликах, вздутии живота;
– ушной боли;
– температуре и слабости;
– бессонницы, нервных расстройствах, стрессах;
– различных расстройствах иммунной системы;
– подагре, диабете;
– геморрое;
– тромбозах, воспалении вен ревматической боли и ломоты в суставах;

Помимо этого она лечит почки, выводит из организма лишнюю влагу, освобождает от меланхолии, возбуждает аппетит. Настойка излечивает гнойники, потрескавшиеся руки, наросты и бородавки. Женщине настойка возвратит потерянный цвет лица, при ежедневном приеме этой настойки.

ПРИМЕРЫ ПРИМЕНЕНИЯ

● Если вы будете часто нюхать или вдыхать эту настойку, смачивать кожу вашей головы или делать увлажняющие компрессы головы, то это поможет вам от головной боли, укрепит вашу память и уберет головокружения.

● Эти травы помогут от слезящихся глаз, когда они воспаляются, уберут красноту и помутнение глаз, если капли будут применены вовремя, или приложить пропитанный кусочек материи на веки глаз, особенно на ночь.

● Ранки, коросты или сыпь в носу и на теле исчезнут, если их часто смачивать раствором.

● В случае зубной боли разведите одну столовую ложку настойки в одной кофейной чашечке теплой воды и держите раствор во рту, полощите им рот и зубы, лечит гнойники и успокаивает боль.

● В случае заболевания горла, принимайте по столовой ложке три раза в день, любая боль и пузырьки вылечиваются, если этим раствором прополаскивать горло. Можете полоскать горло, можете проглотить, можно и то и другое.

● При спазмах желудка пейте по 1 столовой ложке при каждой болевой атаке.

● В случае ушной боли, закапайте несколько капель в уши, возвращается потерянный слух.

● При коликах примите 3 столовые ложки, принесёт облегчение.

● Заживляет все повреждения на женской груди, если её увлажнять этой настойкой.

● При болях по-женски принимать по 1 столовой ложке красного вина с несколькими каплями настойки натощак утром в течение трех дней. После получаса можно позавтракать (пожалуйста, не пейте при этом молока).

● При водянке утром и вечером принимать по одной столовой ложке, влитой в белое вино.

● Помогает детям и взрослым от глистов и от ленточного глиста. Несколькими каплями, в зависимости от возраста, увлажнить настойкой тряпочку и закрепить её на пупке, содержать во влажном состоянии.

● Помогает при вздутии живота, охлаждает печень, предотвращает воспаления.

● Подходящее средство для желудка и когда он не переваривает пищу, и когда не держит её.

● При потере сознания, открыть больному рот и накапать несколько капель. Через короткое время он очнется.

● Пользуйтесь настойкой при хорошо промытых старых и новых ранах.

● При случае укуса насекомого (осы) приложите настойку немедленно.

● Излечивает ожоги, т.к. настойка вытягивает жар.

МЕТОД ПРИМЕНЕНИЯ

Если вам не дано других указаний, принимайте по столовой ложке настойки со стаканом воды, травяного чая или сока.

Пожалуйста, НЕ принимайте одновременно настойку и другие лекарства (ждите пол часа).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Поместите содержимое пакета в большую стеклянную бутыль с широким горлышком и залейте от полутора до двух литров водки (вы можете использовать Doppelkorn 38% и Kornbrand 38%). Закройте горлышко и поместите в теплое, темное место, взбалтывая слегка время от времени.

Через 3-4 недели процедите и разлейте по бутылкам. Жмыхи можно хранить в закрытой стеклянной посуде и применять при синяках и вывихах (накладывать).



Заказать «Шведскую горечь» Вы можете позвонив к нам в редакцию по телефону 05242-9643280.

ЦЕНЫ ПО ГЕРМАНИИ (ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕСЫЛКУ) **19€ ЗА 1 ПАКЕТ**

Ищем причину

Немеют губы почему-то...

Онемение может сопровождаться покалыванием или другими непонятными ощущениями. Как часто и как долго оно длится? Сообщите об этом врачу. Это важно для определения диагноза.

1 **Болезнью не считается.** Чувствительность губ может снижаться, когда человек ест холодную или острую пищу, пьет слишком горячий чай или кофе. Когда кожа губ обветривается, то и чувствительность тоже снижается. Помогут бальзамы, они защищают слизистую губ от пересушивания и появления болезненных трещинок. Еще одна «модная» причина онемения губ — татуаж. Если он проведен неправильно, слизистая губ очень чутко реагирует.

2 **Стоматологические причины.** Онемением губ и языка сопровождаются воспалительные процессы в ротовой полости (при гингивите, пародонтозе, стоматите). В патологический процесс вовлекаются мягкие ткани. Это вызывает их отек и нарушает чувствительность.

3 **Воспаление тройничного нерва.** При этом немеет не только губа, но и щеки, боковая часть лица, нижнее веко.

4 **Мигрень с аурой.** Приступу сильной, давящей, пульсирующей головной боли предшествует нарушение чувствительности губ, зрения (пятна и мушки перед глазами) и речи. При неврологических заболеваниях могут на какое-то время онеметь не только губы, но и половина лица. Некоторые пациенты жалуются на снижение чувствительности руки. Мигрень с аурой сопровождается головокружением и тошнотой.

5 **Инсульт.** Когда нарушается мозговое кровообращение, немеют не только губы, но и лицо. Снижение чувствительности появляется внезапно и становится все сильнее. Сопровождается общей слабостью, головокружением, нарушением речи, тошнотой. Такая симптоматика требует срочного обращения к врачу.

6 **Диабет.** Пациентам с сахарным диабетом важно контролировать уровень глюкозы в крови, не допускать резкого повышения или понижения сахара. Губы могут онеметь на фоне гипогликемии — снижения уровня глюкозы ниже 2,8 ммоль/л. Такое бывает, когда диабетик принимает слишком высокую дозу инсулина или нарушает режим питания, пропускает прием пищи. Кроме онемения губ, появляются слабость, дрожь в конечностях, учащенное сердцебиение и чрезмерная потливость. В тяжелых случаях гипогликемия приводит к потере сознания и коме. Чтобы этого не случилось, надо съесть что-нибудь сладкое. Если человек потерял сознание, требуется внутривенное введение глюкозы, инъекция глюкагона.

При рассеянном склерозе немеют не только губы, но и щеки, руки, появляется слабость в ногах.

7 **Не просто аллергия, а отек Квинке.** Самая тяжелая и смертельно опасная форма аллергии. Развивается в течение нескольких минут или часов. У пациента нарушается чувствительность лица из-за сильного отека, появляются обильные выделения из носа, он дышит с трудом. В этом случае требуется срочное введение антигистаминных средств, глюкокортикоидов.

8 **Опоясывающий лишай.** Это заболевание вызвано вирусом герпеса. Он поражает кожу и нервную систему, вызывая высыпания на лице и теле и воспаление пораженных нервов. При опоясывающем герпесе может воспаляться лицевой нерв. Это приводит к нарушению чувствительности тканей.

9 **Неврозы и рассеянный склероз.** У многих пациентов с рассеянным склерозом болезнь начинается с нарушения чувствительности лица и тела. Могут неметь губы, щеки, руки, появляется слабость в ногах. Люди, страдающие неврозами, паническими атаками и тревожными расстройствами, также жалуются на периодическое онемение губ и других участков лица.

10 **Анемия.** Возникает, когда в организме не хватает витамина B_{12}. Сопровождается неврологическими симптомами: головокружением, нарушением чувствительности отдельных участков лица и тела. После подтверждения диагноза назначается лечение для восполнения дефицита витамина B_{12}.

Г. О. Нешин, невролог, врач высшей категории

ОНЕМЕНИЕ ГУБ САМО ПО СЕБЕ НЕ ТРЕБУЕТ ЛЕЧЕНИЯ, НО ЕСЛИ ОНО СОПРОВОЖДАЕТСЯ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕМ, БОЛЬЮ, СЛАБОСТЬЮ И ДРУГИМИ НЕПОНЯТНЫМИ ОЩУЩЕНИЯМИ, НАДО ИСКАТЬ ПРИЧИНУ И ЛЕЧИТЬСЯ.



Авторитеты дают советы

Стал гипертоником...

НА ВОПРОСЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ ТЕРАПЕВТ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ Н. М. РЕУТОВ.

— С чего нужно начать лечение артериальной гипертензии?

— Как можно скорее начинайте здоровый образ жизни. Важно нормализовать вес, отказаться от курения и злоупотребления алкогольными напитками. Ежедневные прогулки и другие виды физической активности (не изнурительной!) улучшат самочувствие. Обязательно обратитесь к врачу и регулярно наблюдайтесь у него.

— Когда нужно начинать принимать таблетки?

— Это определяет врач. Многое зависит от того, какое у вас давление, сопутствующих заболеваний и возраста. В большинстве случаев таблетки назначаются, если высокое давление держится дольше 2-3 недель, а рекомендации врача по здоровому образу жизни не приносят желаемых результатов.

— При каком давлении уже нужно принимать лекарства?

— Все индивидуально. В большинстве случаев это 140/90 мм рт. ст. и выше. Основная цель лечения — добиться безопасного уровня давления. Это снижает вероятность развития кризов.

— Как подбираются препараты для лечения?

— Этим занимается врач после диагностики. Например, если в организме скапливается много жидкости, назначаются диуретики. Если проблема в сужении сосудов, их можно расширить антагонистами кальция, ингибиторами АПФ или блокаторами АТ-рецепторов.

— Как понять, какую дозу препарата принимать?

— Лечение начинают с минимальных доз. При этом пациенту в течение нескольких дней нужно следить за своим состоянием, желательно записывать в дневник показатели давления. Читая эти записи, врач принимает решение — надо ли увеличивать дозу лекарства, чтобы добиться приемлемого уровня давления.

— Что делать, если лекарство не помогает?

— Так бывает, что доза препарата уже доведена до максимальной, но эффекта почти нет. Не стоит расстраиваться. Врач отменит препарат и назначит другой. Второй вариант — снижение дозы лекарства и добавление другого (комбинированное лечение несколькими препаратами).

— Как долго врач подбирает схему лечения?

— Все зависит от того, как организм реагирует на гипотензивные препараты. У некоторых пациентов снижение артериального давления до желаемых показателей происходит сразу же. Другим требуется время, чтобы подобрать нужную комбинацию лекарств.

— Можно ли быстро снижать давление?

— Часто к врачу обращаются пациенты, которые годами жили с высоким давлением. Резкое снижение в таком случае может ухудшить их самочувствие. Быстрое снижение давления может быть оправдано лишь при гипертоническом кризе. Но и тут решение принимает врач.

Артериальное давление меняется в течение дня. Оно самое низкое, когда вы спите, и повышается, когда просыпаетесь.

— Что будет, если перестать принимать таблетки?

— Артериальная гипертония — хроническое заболевание, которое нуждается в постоянном контроле. Если вы перестанете пить лекарства, то давление снова повысится, и можно ждать гипертонического криза.

— Какими побочными эффектами обладают гипотензивные препараты?

— Самыми разными. Это зависит от конкретного препарата. Список возможных побочных реакций (и частота их возникновения) всегда указывается в инструкции. Внимательно с ней ознакомьтесь, даже если этот препарат вам назначил врач. При появлении любой нежелательной реакции обращайтесь к доктору.

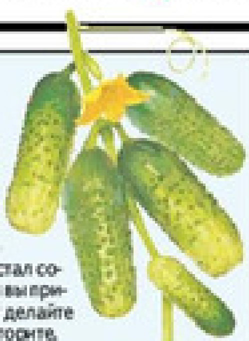


Пастила из боярышника полезна для сердца

Из боярышника можно приготовить вкуснейший и очень полезный для сердца десерт — пастилу. Оборвите ягоды боярышника с кистей, промойте и сложите в кастрюлю. Залейте водой, чтобы ягоды были покрыты на 1/3 высоты, и добавьте сахар: на 1 кг ягод — 200 г сахара. Но это не принципиально, количество сахара вы выбираете сами. Варите боярышник до мягкости, пока его консистенция не станет похожей на джем. Обычно на это уходит около 30 минут. Остудите джем и перетрите через мелкое сито. Форму для выпечки застелите бумагой и выложите тонким слоем пюре. Пастилу сушите в духовке 6-8 часов при 80-90°С. Пастила считается готовой, когда при надавливании на нее она не меняет форму, а пальцы не окрашиваются соком. Затем остудите, порежьте на кусочки и подавайте к чаю. Готовое лакомство лучше хранить порезанным на квадратики и пересыпанным сахаром.

А. Ванюшкина, Н. Новгород

Натрём огурцы и приложим к суставу



При болях в суставах из-за отложения солей натрите на терке перезрелые огурцы и приложите компресс с кашицей к больному суставу на ночь. Можно прикладывать и ломтики огурца. Если компресс стал соленым на вкус, значит, лечение началось и вы приложили компресс правильно. Процедуру делайте три ночи подряд, затем через три дня повторите.

Сметана с хреном на больное место усмирит артрит



Смешайте 1/2 стакана сметаны с 1/2 стакана натертого хрена. Чтобы не обжечь кожу, смажьте ее растительным маслом, на ткань положите сметану с хреном и оберните больные суставы. Держите компресс 1,5-2 часа. После обогрейте и укутайте больное место.

Цифры и факты

■ У ЧЕЛОВЕКА 46 ХРОМОСОМ, У ГОРОШИНЫ — 14, А У ЛАНГУСТА — 200.

■ В ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА НАСЧИТЫВАЕТСЯ БОЛЬШЕ 640 МЫШЦ, ИЗ КОТОРЫХ 25% РАСПОЛАГАЮТСЯ НА ЛИЦЕ И ШЕЕ.

■ У ГУСЕНИЦЫ БОЛЬШЕ МУСКУЛОВ, ЧЕМ У ЧЕЛОВЕКА.

■ МИМИКА У ЧЕЛОВЕКА ЗАРОЖДАЕТСЯ ВО ВРЕМЯ ВНУТРИУТРОБНОГО ПЕРИОДА. РЕБЕНОК В ЖИВОТЕ У МАМЫ СПОСОБЕН ДВИГАТЬ ЛИЦЕВЫМИ МЫШЦАМИ И УЛЫБАТЬСЯ, ПОДНИМАТЬ БРОВИ И ДАЖЕ ХМУРИТЬСЯ.

Прикинь на себя

Обувь расскажет о здоровье

ЛЮДИ НОСЯТ ОБУВЬ ПО-РАЗНОМУ. У ОДНИХ ОНА СТАПТЫВАЕТСЯ СБОКУ, У ДРУГИХ — В ОБЛАСТИ ПЯТОК. ПО ОБУВИ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ, КАКИЕ БОЛЕЗНИ ИМЕЮТСЯ.

■ **Стирается подошва под подушечками стопы.** Это значит, что ее хозяин перегружает ахиллово сухожилие. Причина — в неправильно подобранной обуви. Но чаще всего это происходит с любителями бега. Чем это грозит? Тендинитом ахиллова сухожилия.

■ **Стирается внутренний край стельки.** В этом месте обувь стирается, когда нога подворачивается при ходьбе. Если не обращать внимания на проблему, можно ждать брахибазии — нарушения походки, при которой человек вынужден ходить короткими шажками.

■ **Обувь изнашивается с внешнего края.** Можно говорить о деформации свода стопы и косолапости.

■ **Стирается стелька под пальцами.** Чаще всего так бывает у женщин, которые носят обувь на высоких каблуках. Неудобная обувь провоцирует остеоартрит. Ортопеды советуют носить обувь с каблуком 2,5-4 сантиметра.

■ **Стирается и внутренний (спереди), и внешний (на пятке) края подошвы.** Значит, внешняя поверхность выворачивается внутрь, подошва — наружу. И, как следствие, остеохондроз стопы и различные его осложнения.

■ **Под большим пальцем стирается стелька.** Так бывает из-за слишком узкой обуви. Пальцы ложатся друг на друга, в итоге — деформация всей стопы и позвоночника. Смещенные позвонки могут зажать нервные окончания и вызвать боли в желудке, голове, сердце.

Э. А. Говорков, врач-ортопед



Остеомиелит челюсти

Эта сложная и опасная болезнь без правильного и своевременного лечения приводит к тяжелым последствиям. На наши вопросы отвечает стоматолог, врач высшей категории И. И. Володин.

— Что такое остеомиелит челюсти и что провоцирует его развитие?

— Сильнейшая пульсирующая боль в зубе, трудно пережевывать пищу, лихорадка, общее плохое самочувствие, отек десны и слизистой рта, спазмы жевательных мышц — все это признаки серьезного заболевания, которое называется остеомиелит челюсти.

Этот диагноз часто ставят стоматологи. Суть заболевания — в гнойно-некротических процессах, которые происходят в костях челюсти. Причиной развития болезни является микрофлора. Стрептококки, стафилококки, присутствующие во рту каждого человека, запускают воспаление. Инфекция быстро распространяется на ткани челюстно-лицевой системы. Чтобы микроорганизмы проникли в костную ткань, нужны определенные условия. Например:

* запущенный кариес, разрушивший коронку и добравшийся до пульпы;
* механическое повреждение зуба — надлом, трещина;
* некачественная пломба или ее дефект;
* лучевая терапия.

Все это необязательно приводит к развитию челюстного остеомиелита, однако риск очень велик.

Остеомиелит нередко появляется на нижней челюсти. Врачи объясняют это тем, что зубы, десны и другие ткани внизу легче травмируются.

— Больное горло или гайморит здесь ни при чем?

— Нет, еще одна причина, которая может привести к болезни, — хронический очаг инфекции в близлежащих органах: в ушах, горле, в носу. Какие-нибудь зловредные бактерии по кровеносным сосудам проникают к костям челюсти и начинают активно размножаться. Если у пациента ослабленный иммунитет, сахарный диабет, нарушена свертываемость крови, риск заболеть остеомиелитом гораздо выше. Ведь при таких заболеваниях раны заживают сложнее, и патогенная микрофлора прекрасно себя чувствует.

Повышают риск развития заболевания вредные привычки, тонкая зубная эмаль, употребление алкоголя, химиотерапия.

— Каковы первые симптомы остеомиелита челюсти?

— С момента инфицирования и до того, как эта болезнь заявляет о себе, проходит много времени. Появляются боли в челюсти не только во время пережевывания, но и когда человек не принимает пищу. Начинается периостит, то есть воспаление надкостницы. По мере распространения инфекции боль усиливается, отдает в ухо, височную часть. Полость рта отекает, становится болезненной. Зубы с воспаленной стороны подвижны. Пережевывать пищу и даже глотать ее становится сложно. При поражении нижней челюсти часто чувствуется онемение подбородка, появляется неприятный запах изо рта. Из-за скованности челюсти затрудняется речь. Из-за сильного воспаления увеличиваются близлежащие лимфатические узлы, лицо отекает, изменяется овал лица.

— Остеомиелит челюсти может развиться стремительно?

— Еще как может! Если остеомиелит челюсти развивается стремительно, у пациента поднимается температура тела, начинается гнойный абсцесс. Далее образуется свищевой ход, через который гной вытекает наружу. Это требует срочного медицинского вмешательства.



Намотай на ус

■ ЧАЩЕ ВСЕГО ЭТИМ НЕДУГОМ БОЛЕЮТ МУЖЧИНЫ — ИЗ-ЗА ПАГУБНЫХ ПРИВЫЧЕК.

■ ТРЕТЬ ВСЕХ БОЛЬНЫХ — ДЕТИ. ИНФЕКЦИЯ ПОПАДАЕТ В ДЕСНУ ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ ЗУБА ИЛИ КОГДА МОЛОЧНЫЕ ЗУБЫ ЗАМЕНЯЮТСЯ ПОСТОЯННЫМИ.

■ К ОСТЕОМИЕЛИТУ ЧЕЛЮСТИ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ ХРОНИЧЕСКИЙ ОЧАГ ИНФЕКЦИИ В БЛИЗЛЕЖАЩИХ ОРГАНАХ: В УШАХ, ГОРЛЕ, В НОСУ.

Ситуация

Что делать, если копчик стоит не на месте...

К какому врачу обратиться, если есть подозрение на смещение копчика? К хорошему, и лучше к мануальному терапевту, который поможет быстро и безболезненно.

Как лечится смещение копчика? Врач руками осторожно вправляет копчик. При острой боли перед процедурой слегка разминает (массирует) мышцы. В более редких случаях, когда копчик смещен вперед — то есть вглубь тела, — может потребоваться вправление через прямую кишку. Доктор должен заранее обсудить этот вариант лечения. Такое вправление копчика происходит максимально быстро и не вызывает болезненных ощущений. Если ушибленный копчик в течение многих лет не докучал, не воспалилось место ушиба и человек больше не получал подобных травм, копчик быстро восстанавливается, а все боли и дискомфорт исчезают бесследно.

Однако смещение копчика не всегда проявляется в течение первых 10 лет после травмы. Иногда человек всю жизнь не знает об этой проблеме. Тем не менее смещение копчика часто является причиной других болезней и явно ухудшает качество жизни.

Кстати: в Индии, прежде чем лечить пациента от любой болезни, врач осматривает его копчик. Если он поврежден, его вправляют, а потом уже проводится лечение других органов.

Авторитеты дают советы

Хрустят почему-то суставы

Они могут хрустеть независимо от возраста. И не всегда это означает, что с суставами не все в порядке. Но разобраться все равно нужно. Об этом мы беседуем с ревматологом П. И. Гордеевым.

Это может быть нормой

Суставы состоят из нескольких сочленяющихся костей, костных выступов, капсул, сухожилий и связок. Хруст может появляться в разных местах. Причиной слышимого щелчка во время движения суставов может быть газовый пузырь диоксида углерода. Это даже не хруст, а хлопок, который многие принимают за хруст. Через 15-20 минут, когда газ снова образуется в синовиальной жидкости, хлопок может повториться.

Хрустом в суставах сопровождается переизбыток белка и недостаток воды в синовиальной жидкости.

Характерный хруст возникает, когда кости и связки проскакивают одновременно возвышения. Обычно так хрустят тазобедренные суставы и плечо.

Суставы должны двигаться бесшумно и неощутимо для человека. Появление хруста — первый признак разрушения сустава.

Когда хруст в суставах — это проблема

* Он появляется, если связочный аппарат сустава ослаб после разрыва, растяжения, перелома, вывиха, а также при гипермобильности сустава. Суставы при этом очень подвижны, но это не причиняет боль. Возвращаясь на место, сустав издает хруст.

* Воспаление близлежащей к суставу мышцы тоже дает хруст. Возможно, мышца устала от физических перегрузок или долго находилась в одном и том же положении, а потом человек сделал резкое движение.

* Совсем понятная причина хруста в суставах — артроз. Эта болезнь может быть не только у пожилых, но и у молодых людей.

* Избыток солей в суставах неизбежно ведет к хрусту. При этом кости, а следовательно, и хрящи с мышцами затвердевают. Суставы становятся все менее подвижными, что вызывает щелчки, хруст и боль.

* Разрушение суставных поверхностей при остеоартрозе, бурсите и коксартрозе также сопровождается хрустом.

Здорова ли печень?

Провоцировать хруст в суставах могут заболевания печени и желчного пузыря. Эти органы отвечают за выработку коллагена, обеспечивающего эластичность и прочность хрящей, сухожилий. Когда коллагена недостаточно, начинают хрустеть суставы. Кроме того, почки отвечают за вывод лишней воды и соли из организма. Если они перестают нормально функционировать, выделение суставной жидкости уменьшается, хрящи и сухожилия не получают нормальной смазки и начинают хрустеть.

Как помочь суставам

Сейчас хруст в суставах появляется у людей в возрасте 18-25 лет. Это объясняется малоподвижным образом жизни, неправильным питанием, вредными привычками и наследственной предрасположенностью. Чтобы к старости совсем не развалиться, нужно заниматься своим здоровьем в молодости. Это значит обязательно включать в свой рацион овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, орехи и пить больше воды. Традиционный холодец, который любят все россияне, также помогает суставам.

Хотя бы сделайте зарядку...

Не сидите сиднем перед телевизором, хотя бы делайте зарядку и разминку. В одной и той же позе нельзя сидеть больше 40 минут. А чрезмерные физические нагрузки травмируют не только суставы, но и хрящи. Это приводит к воспалениям, артрозам и артритам.

Не щелкайте пальцами

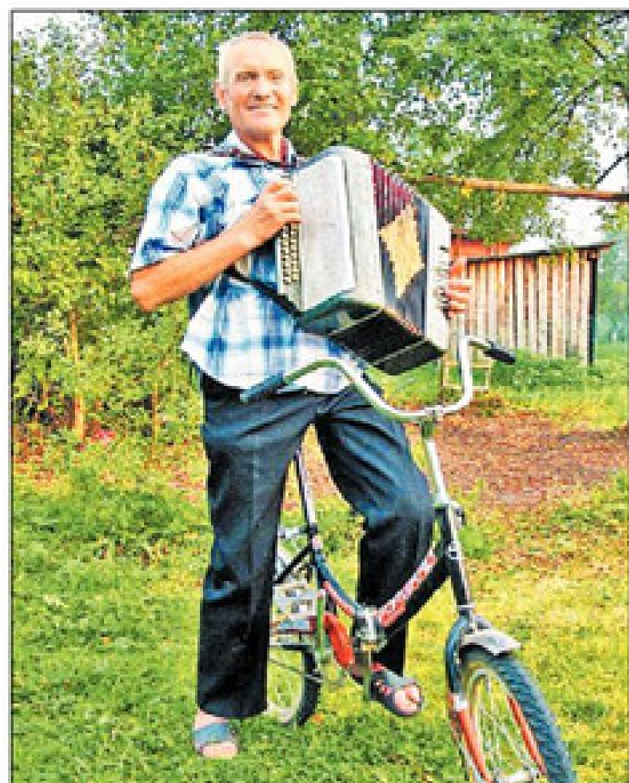
Ни в коем случае не щелкайте пальцами. Эта вредная привычка травмирует суставы, увеличивает риск развития артроза. Постепенно суставные хрящи изнашиваются, и к старости вы будете скрипеть как непромазанный машинным маслом Железный Дровосек...





Процедурная

БОЛЯТ СУСТАВЫ? ОБЕРНИТЕ ИХ НА НОЧЬ ЛИСТЬЯМИ МАТЬ-И-МАЧЕХИ. ОБМОТАЙТЕ ПОЛИЭТИЛЕНОВОЙ ПЛЕНКОЙ. МОЖНО ЗАКРЕПИТЬ БИНТОМ. ТАКУЮ ПРОЦЕДУРУ НУЖНО ДЕЛАТЬ ЕЖЕДНЕВНО ДО ПОЛНОГО ИСЧЕЗНОВЕНИЯ БОЛИ.



Мы и наше тело

СКОЛЬКО МОЖЕТ ВЫДЕРЖАТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ТЕЛО? И В КАКИХ УСЛОВИЯХ ОНО НЕ ВЫЖИВЕТ.

О сердце

Границы его выживания: от 40 до 226 ударов в минуту. Низкая частота сердечных сокращений ведет к снижению артериального давления и потере сознания, слишком большая — к сердечному приступу и смерти. Сердце должно постоянно перекачивать кровь и распространять ее по всему телу. Если работа сердца останавливается, происходит смерть мозга. Интересно: «жизнь» сердца у большинства млекопитающих составляет около 1 млрд ударов, а здоровое человеческое сердце выполняет за всю свою жизнь в три раза больше ударов. Здоровое сердце взрослого человека сокращается 100 тысяч раз в день. У спортсменов пульс в состоянии покоя часто бывает всего лишь 40 ударов в минуту. Длина всех кровеносных сосудов в человеческом организме, если их соединить, — это 100 тысяч км, что в два с половиной раза больше, чем длина экватора Земли. А знаете ли вы, что мощность человеческого сердца в общей сумме за 80 лет человеческой жизни так велика, что смогла бы втащить паровоз на самую высокую гору в Европе — Монблан? Это 4810 м над уровнем моря.

О температуре тела

Обычно температура тела человека колеблется от 35,8 до 37,3°С. Такой температурный режим обеспечивает бесперебойное функционирование всех органов. При температуре выше 41°С организм обезвоживается и начинается повреждение органов. При температуре ниже 20°С останавливается кровоток. Это предел, ниже которого сердце перестает биться, человек умирает. Температура человеческого тела отличается от температуры окружающей среды. Человек может жить в среде при температуре от минус 40 до плюс 60°С. Интересно, что понижение температуры для людей так же опасно. При температуре 35°С начинают ухудшаться двигательные функции, при 33°С человек теряет ориентацию в пространстве, а при температуре 30°С — сознание.

■ В ушах выделяется больше ушной серы, когда человек чего-то боится.

■ К 60 годам большинство людей утрачивает половину вкусовых рецепторов.

О мозге

Человеческий мозг, перегруженный информацией, впадает в состояние депрессии и перестает функционировать должным образом. Человек находится в замешательстве, начинает нести бред, иногда теряет сознание, а после исчезновения симптомов ничего не помнит. Длительная перегрузка мозга приводит к психическим заболеваниям. В среднем мозг человека может хранить столько информации, сколько содержит 20 тысяч словарей среднего размера. Тем не менее этот орган может «перегреться» из-за избытка информации. Общая длина нервных волокон в мозге — от 150 до 180 тысяч км.

Думай, думай

■ ЧТОБЫ К СТАРОСТИ СОВСЕМ НЕ РАЗВАЛИТЬСЯ, НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ В МОЛОДОСТИ.

■ СТАРОСТЬ ПРИХОДИТ НЕЗАМЕТНО И ОЧЕНЬ БЫСТРО. В МОЛОДОСТИ 70 ЛЕТ КАЖЕТСЯ КОНЦОМ СВЕТА. КОГДА ЖЕ ЭТО СЛУЧАЕТСЯ С ТОБОЙ, ОБНАРУЖИВАЕШЬ, ЧТО И КОНЕЦ СВЕТА БЫВАЕТ ВЕЛИКОЛЕПНЫМ.

Купил на рынке свиную несолёную кожу...

Заболели у меня большие пальцы на ногах. Боли были такие сильные, что не мог ходить. Обращался к врачам-ревматологам. Поставили диагноз артроз суставов. Назначили физиотерапию, лазеротерапию, мази... Лечился год, здоровее не стал. Благо добрые люди подсказали рецепт, которым я воспользовался. Купил на рынке свиную несоленую кожу, на которой осталось немного жира. Разрезал ее на кусочки 5х5 см, разогревал их на сковороде до 50-60° и кусочки кожи с той стороны, где жир, прибинтовывал к больным местам. Чаще делал на ночь, но иногда и днем. Через три дня заметно полегчало, пальцы перестали болеть. Но я продолжаю процедуры для профилактики. Желательно каждый раз прикладывать свежий кусочек свиной кожи.

С. Е. Дзагоев, Владикавказ

Развеем сомнения

Враг поселился под ложечкой



Самый неприятный сюрприз, который вам могут преподнести собственные желудок и двенадцатиперстная кишка, — язва. И возраст этой болезни не помеха. Так что запоминайте, где правда, а где вымыслы.

Язва — от нервов

Это правда. Постоянное нервное или умственное перенапряжение — самый короткий путь к такой неприятности. Язва возникает при полной капитуляции слизистой желудка перед соляной кислотой и прочими агрессивными пищеварительными ферментами. Перегруженная нервная система «забывает» вовремя давать нужные руководящие указания по производству слизи. Часто стрессовые язвы бывают у юношей, излишне эмоционально переживающих муки неразделенной любви и прочие подростковые страсти.

У дедушки была язва желудка. У вас тоже будет

Неправда. Склонность действительно передается по наследству. Известно, что I группа крови и отрицательный резус-фактор увеличивают шансы на язву. Но предрасположенность — это еще не неизбежность. Наоборот, зная о возможном недуге, вы вполне можете помочь своему организму избежать его. Особенно если вовремя встать на учет к гастроэнтерологу.

Язвой можно заразиться

Правда в том, что одна из причин болезни — активность бактерий под названием хеликобактер пилори. Они способны прятаться под слоем слизи и к тому же выделять собственные защитные ферменты, позволяющие им не только выжить в агрессивной среде желудка, но и спровоцировать воспаление слизистой оболочки (хеликобактерный гастрит), на месте которого со временем может образоваться язва.

Язву легко заработать, питаясь одними бутербродами

Даже если ваш стандартный обед состоит из бутерброда с копченым салом под соусом чили, это не станет причиной болезни. Здоровый желудок еще и не то может переварить. Проблема в другом. Во-первых, если вы вынуждены вместо полноценного обеда торопливо что-то заглатывать, не отрываясь от дел, скорее всего, в вашей жизни много стрессов. Во-вторых, заваливая желудок острой и тяжелой пищей, вы заставляете организм увеличивать выработку пищеварительных ферментов и помогаете зловредным бактериям проедать «дырки» в слизистой оболочке.

Язва — это очень больно

Это правда. Соляная кислота начинает разъедать беззащитную и воспаленную стенку желудка. А это, естественно, вызывает боль, часто очень сильную, резкую и жгучую — обычно под ложечкой, иногда отдающую под ребро или по ходу пищевода.

ЯЗВЕННИКАМ КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ ПИТЬ ПИВО. КАК НИ ПЕЧАЛЬНО, НО ОТ ПИВА ПРИДЕТСЯ ОТКАЗАТЬСЯ — ОНО ПОВЫШАЕТ КИСЛОТНОСТЬ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА, КОТОРАЯ И ТАК ЧЕРЕСЧУР ВЫСОКА.

Боль пройдет, если выпить раствор соды

Даже при изжоге сода — не лучшее лекарство. Попринимайте современные алюминиево-магниевые антациды. Например, «Алмагель», «Гастал», «Маалокс», «Фосфалюгель». Они не только нейтрализуют излишки соляной кислоты, но и на несколько часов успокаивают боль (магний делает это быстро и эффективно, а алюминий — медленно и надолго). Кроме того, они повышают защитные свойства слизистой оболочки желудка, увеличивая выработку слизи и улучшая микроциркуляцию и восстановление.

50-70% ЯЗВЕННИКОВ РАНЬШЕ СТРАДАЛИ ГАСТРИТОМ. НО НЕ КАЖДЫЙ ГАСТРИТ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ЯЗВОЙ. ПРИ ПРАВИЛЬНОМ К НЕМУ ОТНОШЕНИИ МОЖЕТ И ВОВСЕ СОЙТИ НА НЕТ.

Язву можно вылечить антибиотиками

Одними антибиотиками не обойдешься. Так как виновников образования язвы много, то и лекарства придется пить немало: для снижения секреции желудочного сока, повышения защитных свойств слизистой и даже для улучшения настроения.

Иногда язва вообще не болит

Правда. Бывает, что язвенная болезнь до поры до времени протекает бессимптомно. Такое случается при юношеских стрессовых язвах — о них узнают часто только после неожиданного желудочного кровотечения. К счастью, именно такие язвы при правильном лечении проходят практически бесследно.

Каждый язвенник попадет в руки хирурга

Это миф. К хирургу попадают обычно те, кто не лечится и ведет нездоровый образ жизни. Те, кто дождался перфорации (прободения) язвы. Когда содержимое желудка начинает свободно вытекать в брюшную полость, у больного остается только два выхода — умереть от перитонита или решиться на операцию. Часто бывает достаточно пожертвовать небольшим кусочком желудка, но иногда приходится удалять его полностью. Однако и в этом случае организм примерно через год полностью приспосабливается к новым условиям существования. Истощение грозит только особо мнительным, чрезмерно ограничивающим свой рацион.

Гастроскопия — это ужасно

Без этого эндоскопического (оно же гастроскопическое) исследования не обойтись. Только оно позволит подтвердить диагноз, установить локализацию, форму и размер язвы и даже добыть для изучения ее кусочек. Процедура малоприятная, но современные эндоскопы-телекамеры вполне миниатюрны, и вводят их под местной анестезией.

Язва выбирает мужчин

Типичный язвенник — мужчина в расцвете сил, живущий в крупном городе и занимающий ответственную должность. По статистике, горожане страдают язвой желудка в два раза чаще сельчан. В 70-80% случаев болезнь обнаруживается в возрасте до 40 лет, а соотношение заболевших мужчин и женщин от 3:1 до 10:1.

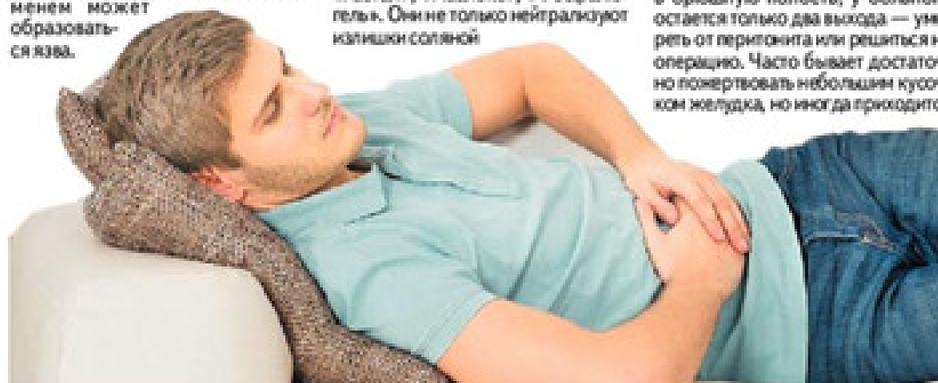
Черный стул — к несчастью

Это правда. Черный дегтеобразный стул (и/или кровавая, в виде кофейной гущи рвота) — признак желудочного кровотечения, грозного осложнения язвы. Как и всякая другая большая потеря крови, сопровождается головокружением, слабостью и бледностью, в тяжелых случаях — резким упадком сердечной деятельности и даже внезапной смертью.

Лучше б ты не пил и не курил

Это правда. Алкоголь, как и острая пища, увеличивает секрецию желудочного сока, а никотин сужает сосуды и нарушает кровообращение слизистой желудка. И то и другое — повод для начала хронического гастрита. Самое обидное: чем моложе кандидат в язвенники, тем больше у него шансов пострадать.

И. Н. Соколов,
гастроэнтеролог,
врач высшей категории



Работают мастера

Хрусталики вдруг выпали

В Челябинске экстренно прооперировали девочку, у которой выпали хрусталики из глаз.

Она появилась на свет с глаукомой и хрусталиками нестандартной шаровидной формы. Глаукому в самом раннем возрасте прооперировали, а с дальнейшим лечением решили повременить. Офтальмологи Челябинской областной детской клинической больницы следили за здоровьем малышки с самого рождения. Они хотели подождать, пока девочка не подрастет и не сумеет рассказать, как она видит. Затем разработать стратегию лечения.

Но планам медиков не суждено было сбыться. Девочка упала, когда делала первые шаги. От резкого движения ее нетипичные хрусталики, которым полагалось оставаться позади зрачков, выпали — вывихнулись и «лежали» на радужке, как два круглых прозрачных шара. Малышка чувствовала ужасный зрительный дискомфорт и боль. Но поскольку еще не умела говорить, не могла рассказать, что с ней. Только металась и старалась не открывать глаза. Встревоженные родители привезли ее к врачам.

«Сбежавшие» со своего места хрусталики удалили из глаз. Деликатное и чреватое осложнениями хирургическое вмешательство прошло благополучно. Ребенок уже дома. Некоторое время девочке понадобятся очки, которые заменяют хрусталики. А когда малышка повзрослеет, в глаза ей установят искусственные хрусталики — такие ставят при катаракте.



Осенние уроки медитации. Сядьте на диван. Наденьте шерстяные носки, закутайтесь в плед. Расслабьте свои члены. Закройте глаза. И представьте, что вы в отпуске. На берегу теплого океана.

Откинулись на мягком плетеном шезлонге. В одной руке у вас большой бокал с холодным коктейлем, а в другой... Стоп! Расслабьте свои члены! В другой руке у вас журнал. Вам тепло, даже жарковато. Прекрасная смуглая островитянка массирует вам ступни. Приятная истома растекается по вашему телу. Вы наверху блаженства...

И тут... ой, блин! Цунами откуда ни возьмись! Куда бежать?! Что делать?!

На пляже паника, крики, вопли! Все, блин, отдохнули!

На вас с неистовой скоростью надвигается волна в 15 метров! Вы стоите на берегу, в руках журнал, и вы думаете: «Твою ж за ногу! Все, конец!»

Но... нет. Откройте глаза! Вы на работе! Вы спасены!!!

Вы готовы массировать пятки вашему начальнику, лишь бы не возвращаться в тот тропический кошмар! А теперь потянитесь, выпейте кофе — и работать!!!



Восемь фактов о раке

Раком может заболеть любой человек независимо от возраста, пола или материального положения. Онкологические заболевания — вторая причина смерти во многих странах.

1 30% онкологических заболеваний можно предотвратить, если избегать сильного канцерогена — табачного дыма. Вакцинация против инфекций, вызывающих рак, таких как вирус гепатита В и вирус папилломы человека, защищает от этой беды. Кроме того, современная медицина излечивает многие формы рака, если опухоль обнаружена на ранних стадиях.

2 Причиной смерти при раковых заболеваниях становятся метастазы — злокачественные клетки, которые разносятся по всему организму и оседают в тканях-мишенях. Наличие метастазов означает III-IV стадию заболевания. В России 40% онкологических заболеваний обнаруживается именно на этих стадиях.

3 Существуют так называемые предопухолевые заболевания, которые способствуют развитию рака. В первую очередь это воспаления. Хронический бронхит, хронический гастрит, язва желудка, цирроз, гепатит, неспецифический язвенный колит провоцируют развитие опухолей. К предраковым заболеваниям относятся эрозия шейки матки, фиброаденоматоз и кисты молочной железы, кисты яичника, папилломы, полипы, бронхоэктатическая болезнь. Предраковые заболевания в 0,1-5% случаев переходят в раковые.

4 Раковые клетки в организме образуются постоянно. Они появляются, когда нарушается процесс деления клеток. В тканях, где клетки делятся быстро, количество злокачественных клеток наибольшее. Там и развивается рак. Пик заболеваемости онкологическими болезнями приходится на возраст старше 60 лет.

5 В норме раковые клетки распознаются и уничтожаются иммунной системой. Когда она не справляется со своей задачей, возникает рак. Поэтому все, что ослабляет иммунную систему, провоцирует рак. Это прием иммунодепрессантов, дефицит витаминов и питательных веществ, нездоровый образ жизни, злоупотребление алкоголем, курение, избыточное ультрафиолетовое излучение.

6 Каждый четвертый онкологический больной обращается к врачу на поздней, запущенной стадии рака, не подлежащей радикальному лечению. Причины позднего обращения: слабые симптомы на начальных стадиях рака, незнание признаков онкологического заболевания, страх перед диагнозом, неверие в излечимость онкологических заболеваний.

Темпы роста опухолей различны.

7 Одни удваиваются каждые несколько дней, у других рост растягивается на годы. Поэтому при возникновении первых настораживающих симптомов без промедления надо обращаться к врачу. Это увеличивает шансы на выздоровление.

8 Метастазы — это опухолевые клетки, которые с током крови или лимфы распространяются по организму в другие органы, где образуют новые вторичные опухоли. Однако опухолевые клетки, закрепляясь в других органах, не всегда начинают делиться. Это зависит от состояния иммунной системы. Ко всему прочему, метастазы, в отличие от самой опухоли, могут плохо реагировать на лечение. Поэтому гораздо важнее остановить процессы метастазирования, чем непосредственно роста первичной опухоли.

Цифры и факты

Самые частые онкологические заболевания у мужчин: рак трахеи, бронхов, легкого (18,7%), рак предстательной железы (12,1%), рак кожи (10%), рак желудка (8,8%), рак ободочной кишки (5,9%). Наиболее частые онкологические заболевания у женщин: рак молочной железы (20,7%), рак кожи (14,5%), рак тела матки (7,5%), рак ободочной кишки (7,1%), рак желудка (5,7%), рак шейки матки (5,3%). У детей до 14 лет наиболее уязвима кроветворная система. Самые частые формы рака — гемобластозы. На втором месте — рак головного мозга и других отделов нервной системы.

Развеем сомнения

Почему лицо краснеет

Вам наверняка не раз приходилось видеть, как по улице семенит одутловатый, взопревший и с красным лицом человек.

У него наверняка повышено давление. Если речь идет о вашем родственнике или друге, который к тому же жалуется на головные боли и носовые кровотечения, самое время забеспокоиться. Эти симптомы могут быть предвестниками инфаркта или инсульта. Но на самом деле не всегда можно распознать признаки повышенного давления, просто посмотрев на человека.

■ Человек краснеет, когда кровеносные сосуды, расположенные близко к коже, расширяются, чтобы пропустить больше крови. Иногда румянец появляется на лице внезапно, и человеку вдруг становится жарко. А иногда лицо краснеет постепенно. Причиной этого могут быть смущение, жара, холод или большая физическая нагрузка. Во всех этих случаях у человека на какое-то время повышается давление. Но такой румянец не является признаком устойчивой гипертонии.

■ Покраснение лица может быть признаком розацеа — кожного заболевания, связанного с хроническим воспалением мелких кровеносных сосудов. Высокое давление осложняет течение этой болезни, но люди, страдающие розацеа, не всегда являются гипертониками.

■ Потливостью и покраснением лица организм реагирует на стрессовую ситуацию. Когда вы опаздываете на автобус или поссорились, это может вызвать сильное сердцебиение и повышение давления. Однако стоит вам успокоиться, и эти симптомы быстро исчезают. Но если стрессы повторяются и часто скачет давление, это может способствовать развитию гипертонии.

■ Голова заболела? Значит, давление подскочило. Раньше даже врачи так и думали. Исследования показали, что у гипертоников с высоким систолическим (верхним) давлением головные боли бывают гораздо реже. Те, у кого разница между верхним и нижним показателями (пульсовое давление) большая, тоже реже страдают от головной боли.

М. Р. Давидович, терапевт

НЕДАВНО В НОРВЕГИИ ПРОВЕЛИ ИССЛЕДОВАНИЕ С УЧАСТИЕМ 17000 ЧЕЛОВЕК. В ТЕЧЕНИЕ НЕСКОЛЬКИХ ЛЕТ УЧЕНЫЕ НАБЛЮДАЛИ, У КОГО ИЗ НИХ БОЛИТ СПИНА ИЛИ ПЛЕЧИ И КАК ЭТО СВЯЗАНО С ДАВЛЕНИЕМ. ОКАЗАЛОСЬ, ЧТО С ТАКОЙ ПРОБЛЕМОЙ СТОЛКНУЛАСЬ ТРЕТЬ УЧАСТНИКОВ. НО ЗАМЕЧЕНО: ЧЕМ ВЫШЕ У ГИПЕРТОНИКА СИСТОЛИЧЕСКОЕ (ВЕРХНЕЕ) И ПУЛЬСОВОЕ ДАВЛЕНИЕ, ТЕМ РЕЖЕ БОЛЕЛА СПИНА.

Сам себе доктор

Два рецепта от ячменя

4-6 листьев лаврушки измельчите, залейте 120-150 мл кипятка и нагревайте на водяной бане в течение 15 минут. Настаивайте час, процедите, разделите на 5 частей и принимайте каждые 3 часа. Но это лечение изнутри, а для наружного применения есть еще один хороший способ: накладывайте на ячмень хлеб, сваренный в молоке.

При утолщении век — лепестки розы

При утолщении век смазывайте их настоем сухих лепестков роз. Он помогает также при воспалении слизистой оболочки глаз. Для приготовления настоя залейте 1 стаканом холодной кипяченой воды 1 ст. ложку лепестков роз и настаивайте 6 часов. Или заварите 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку лепестков и настаивайте 30 минут.



В носу вырос зуб

Такой случай

38-летний мужчина много лет жаловался, что не может нормально дышать правой ноздрей.

Первое обследование показало искривление носовой перегородки. Однако во время риноскопии (инструментальное обследование для диагностики заболеваний полости носа, носоглотки и околоносовых синусов) отоларинголог обнаружил в носу... зуб. Пришлось делать операцию. Зуб оказался длиной 1,5 сантиметра. Через 3 недели после вмешательства пациент задышал свободно.

По словам стоматологов, появление зубов в нетипичном месте бывает редко. Однако для многих врачей в этом нет ничего необычного. Иногда один или несколько зубов развиваются в неправильном положении и в конечном итоге застревают и остаются внутри челюстной кости под десной. Чаще всего такое происходит с клыками верхней челюсти. Скрытый зуб может повредить корни других постоянных зубов, вызвать их разрушение, а также спровоцировать развитие кисты.

Прошлым летом в Самаре у женщины врачи на МРТ обнаружили зубы в гайморовых пазухах. Этим объяснили ее долгие мучения с заложенностью носа. Выяснилось, что у россиянки в детстве не выросли так называемые четверки (эти зубы располагаются сразу после клыков). Но родители не придали этому значения. В Тюменской области произошел похожий случай. Девушка безуспешно пыталась лечить гайморит, но причина проблем с дыханием через нос оказалась совсем в другом — в придаточной пазухе носа обнаружили зуб.



Авось пригодится

● **Глаза отекли?** Приложите к векам кашицу из натертого на терке огурца, сверху — ватные тампоны, смоченные в холодном молоке, и слегка прижмите. Подержите огуречную маску 15 минут.

● **От конъюнктивита.** Тщательно смешайте 2 белка свежих куриных яиц с 1/2 стакана холодной кипяченой воды. Настаивайте 40 минут в темном месте. Составом смазывайте глаза за 10-15 минут до сна.

● **Снять усталость и покраснение глаз** поможет липовый цвет. Залейте 1-2 чайн. ложки сухих цветков стаканом кипятка, настаивайте 10-15 минут, процедите. Промывайте глаза или делайте с настоем примочки на 3-5 минут.

Как отметить Новый год и остаться в живых

Две недели праздников

ПОСЛЕ ДОЛГИХ ЕЖЕДНЕВНЫХ ЗАСТОЛИЙ ГОЛОВА ВАТНАЯ, В ЖИВОТЕ «ЕЖИКИ», РУКИ ТРЯСУТСЯ...

Салатик, водочка, опять салатик...

Как люди проводят почти две недели зимних праздников? Примерно так: «Двадцать девятого отмечаем на работе. Тридцатого убираем квартиру, вечером идем к родственникам — поздравить заранее. Тридцать первого к шести накрываем дома стол. Сели, поели, проводили старый год. Стали смотреть телевизор, пришли гости: салатик, водочка, еще салатик... А там и куранты бьют: сели, поели, салатик, водочка, курочка из духовки... Первого проснулись в обед, сели доедать вчерашнее. К вечеру — соседи с шампанским и коньяком. Второго пошли в гости — сели поели... Третьего сходили к другим. Четвертого поехали на дачу, растопили баню, нажарили шашлыков. Сели поели...» А впереди еще Рождество, тесть да теща в гостях, Святки, брат с Севера приехал, доели недоеденное... Уф!!!

Организм не в восторге...

После Нового года чувствуешь себя объевшимся и раздувшимся. А как удержаться, если что ни день, то гости и застолье? Организм не в восторге от такого режима. Лишь единицы счастливчиков чувствуют себя как огурец и готовы бежать на прогулку или по делам. А у кого-то голова ватная, в животе морские ежи, глазки черепашьи и руки трясутся... Как ни парадоксально, чаще всего это связано не только с качеством алкоголя и обжорством. Тогда с чем? С тем, что человек пил мало воды во время застолья.

Пили мало воды, а без нее «и ни туды, и ни сюды». Простая вода — проверенное, самое лучшее и надежное средство во время любого застолья, независимо от того, что вы будете есть и пить. Она снижает алкогольную интоксикацию и помогает избежать похмелья. Врачи говорят, что на каждый глоток спиртного должно приходиться два глотка простой воды. А можно поставить на стол вазу с кубиками льда и бросать его в воду. Как это работает? Даже если съесть немало и оливье, и свинины с картошкой, наутро проснетесь в отличном самочувствии и побежите в снежки играть! Если запивать еду и водку газировкой «Тархун», лимонадом, колой, соками, компотом и минеральной водой, наутро встанете с похмельем...

После каждого тоста обязательно выпивайте полстакана воды. И не забывайте закусывать.

Минералка — тоже вода, но...

Лимонады, кола, соки, морсы и компоты — все эти напитки, особенно в сочетании с алкоголем и тяжелой пищей, только ухудшают состояние и усиливают алкогольную интоксикацию. Сахар, содержащийся в лимонадах и коле, перегружает и без того замученную спиртом и жирной пищей поджелудочную железу. А лечебно-столовая минеральная вода — не напиток, а лекарство, к тому же имеет противопоказания и допустимую дозировку. Если во время обильной трапезы запивать пищу такой водой, это нанесет удар по секреторной функции желудка, печени и желчного пузыря.

Наморозьте побольше льда

Сколько воды надо выпить во время застолья? Безусловно, побольше. Приятнее пить очень холодную воду. Поэтому наморозьте побольше ледяных кубиков и по мере необходимости подавайте их на стол. И не забывайте постоянно подливать себе и соседям по столу в бокалы воду. После каждого тоста обязательно отпивайте из бокала с водой 100-150 мл и, конечно, не забывайте закусывать. За ужин, состоящий из нескольких плотных салатов, мясного жаркого, нескольких порций алкоголя, надо выпить не менее 3-4 полных стаканов воды.

А. Г. Смольный, терапевт, врач высшей категории

Стихи наших читателей

Жизнь

Уходит в прошлое вся жизнь,
И я забыть ее не в силах.
А ну, судьба моя, скажи,
Как неумело я любила.
Как неумело я ждала
И как встречала неумело.
Когда дела пошли на лад,
Сказать «Спасибо!»
не успела.
Судьба поспорила со мной,
Она хвалить меня решила,
Сказала: «Ты была
смешной...»
И все грехи мои простила.

Любить и верить

Росла красивой и счастливой
И зиму путала с весной,
А жизнь вносила коррективы,
Срывая звезды надо мной.
За что? Зачем? Какое дело
На счастье вынесло запрет?
Я столько раз любить хотела
За то, чего на свете нет.
Вокруг меняются картины,
То снег, то дождик на
пальто,
Похоже, верят
без причины...
И любят тоже ни за что.

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край



Чудеса природы

Смотрим на небо, ждём шторма

Такие зловещие вымеобразные облака увидели недавно жители Санкт-Петербурга.

Это озадачило многих горожан. Чего, собственно, ждать теперь? К обеду стало ясно: погода разбушевалась. На город обрушился ливень, ветер сдувал с ног... Синоптики считают их предвестниками грозовых штормов и резкого сдвига ветров. Летчикам настоятельно рекомендуют обходить такие облака стороной. Обычно такое небо бывает в тропических широтах. Связывают это с формирующимися там циклонами.

Почему они появились в небе над Санкт-Петербургом — большая загадка. Известно, что такие облака могут отстоять от грозового очага на расстоянии до нескольких десятков километров и сохраняться от нескольких минут до нескольких часов, постепенно исчезая. Из-за попадания на них прямых солнечных лучей и подсветки от других облаков вымеобразные могут казаться розовыми, красноватыми или золотистыми.

Прикинь на себя

Как не попасть в рабство к тонометру

Если вы измеряете давление каждые несколько минут — это признак невротического расстройства, которое, возможно, требует лечения у специалиста.

ЗАЧЕМ ИСКАТЬ БОЛЕЗНЬ?

Совсем недавно узнать, какое у вас артериальное давление, можно было, только посетив врача. А чтобы узнать уровень сахара, надо было взять направление на анализ. Печальная статистика тех лет — о существовании болезни знали не более 50% гипертоников и диабетиков, остальные ходили без диагноза. Сегодня измерить артериальное давление может каждый желающий: автоматические тонометры продаются на каждом углу. Реклама глюкометров рекомендует: проверьте уровень глюкозы, не прозевайте начало сахарного диабета. Однако самодиагностика иногда оборачивается неожиданной стороной.

Очень заманчиво списать головную боль, головокружение, слабость на повышение или снижение давления. На самом деле эти симптомы бывают и у других заболеваний. Но пациент, вместо того чтобы обратиться к врачу и искать причину, начинает непрерывно измерять давление и при малейшем отклонении от нормы самостоятельно снижает его препаратами, которые принимает сосед или знакомый. Некоторые начинают измерять давление каждые 10-15 минут и заводят «амбарную книгу». В нее записывают все, что происходит в течение дня. Например, «сел в лифт», «неприятная мысль», «ожидание секса», «стою на светофоре»...

Тревожные ожидания порой заставляют здоровых людей по нескольку раз в день проверять сахар с мыслью: а нет ли у меня диабета? Люди сами назначают себе ЭКГ, рентген, МРТ... Безобидный самоконтроль здоровья превращается в навязчивый невроз, вылечить который порой непросто, как и любую зависимость. Для лечения такого невроза приходится приглашать психиатров или психотерапевтов.

ГОЛОВА БОЛИТ НЕ ТОЛЬКО ОТ ДАВЛЕНИЯ

Как часто нужно пользоваться тонометром? Здоровому человеку, не страдающему гипертонией и диабетом, достаточно измерять давление и сахар в крови один раз в год, а при наличии факторов риска — наследственности, курении, ожирении — раз в полгода. Не надо пытаться объяснять плохое самочувствие (прежде всего головную боль) повышением давления. Чаще всего зависимость обратная — давление повышается в ответ на любой болевой и стрессовый синдром. У любого человека давление колеблется в течение суток в пределах 40-50 мм рт. ст. и закономерно повышается в ответ на физическую и эмоциональную нагрузку. Диагноз гипертония ставят на основании повышения средних, а не максимальных значений. Если при измерении давления показатели стабильно превышают 135/85 мм рт. ст. — это повод для консультации с врачом и лечения.

Антон Владимирович Родионов, кардиолог, доцент Первого Московского медуниверситета им. И. М. Сеченова

P. S. Вам приходится часто принимать препараты короткого действия, которые за минуты снижают давление, — «Коринфар», «Капотен», «Физиотенз»? Значит, правильное лечение не подобрано и нужно срочно обратиться к врачу, чтобы его скорректировать. Такая терапия не только не снижает, но повышает риск сердечнососудистых катастроф.



На приёме у проктолога

Этот узел меня почти не беспокоит, но...

У меня уже давненько время от времени появляется небольшой узел в заднем проходе. Хотя он меня практически не беспокоит, я хотела бы от него избавиться. Что можно сделать дома? Неудобно обращаться к проктологу. Мне 57 лет.

Оксана Н., Пермь

Стесняясь показаться врачу, вы совершаете ошибку. К проктологу нужно обратиться не только для того, чтобы устранить проблему, которая мешает нормально жить. Важно не пропустить более серьезное заболевание, оно может маскироваться под геморрой или трещину.

Недавно у меня был 35-летний пациент. Его беспокоит трещина. Мужчина хотел, чтобы ему объяснили причину заболевания и назначили лечение. Пришлось убеждать его, что важно осмотреть прямую кишку с помощью специального прибора — ректороманоскопа. При осмотре обнаружила три небольших полипа и порекомендовала их удалить.

Вывод: даже если вы точно знаете, что у вас геморрой, обследоваться все равно нужно. Без осмотра невозможно определить, что это за узелок у вас в заднем проходе. Это может быть острый или хронический геморрой, или просто складочки кожи, появившиеся из-за воспаления.

При хроническом геморрое опасно, если кровь в области таза застаивается. Старайтесь избегать запора или поноса, не засиживайтесь на диване, не поднимайте тяжести. Важно соблюдать личную гигиену и после испражнения подмываться. Так принято у народов Кавказа, поэтому они гораздо реже страдают проктологическими заболеваниями. Из рациона исключите острые и пряные блюда, а также алкоголь.

Б. В. Токаева, врач II категории



НИКОГДА НЕ УГАДАЕШЬ, КАКОЕ ЧИСЛО БУДЕТ УТРОМ 1 ЯНВАРЯ.

Сам себе доктор

При гастрите с пониженной кислотностью. Разотрите 5 стаканов свежих ягод красной рябины с 3 стаканами сахара. Дайте настояться 6-8 часов в теплом месте. Затем поставьте кастрюлю на плиту и варите на маленьком огне 30 минут, помешивая, чтобы не пригорело. Процедите и принимайте при обострении по 1 ст. ложке сиропа 3-4 раза в день перед едой. Курс лечения — 3-4 недели.

Пригодится

ПРИ запорах и геморрое пейте по 150 мл морковного сока натощак как слабительное средство.

ЧАЙ, кисель из сухих измельченных ягод бузины черной принимайте при пониженной кислотности желудка.

ВАННОЧКИ из отвара дубовой коры снимают боли при геморрое.

ПРИ вздутии кишечника 5 лавровых листочков и 10 семян фенхеля залейте стаканом воды. Доведите до кипения, настаивайте 10 минут. Процедите и пейте как чай. Можно положить 1 чайн. ложку меда.

SOS!

Расстроился желудок

■ Голодная диета — лучшее лекарство в первые сутки-двое. Зато пить нужно как можно чаще, маленькими глотками, примерно по стакану чая (лучше несладкого) или кипяченой воды в час.

■ С давних времен останавливали понос, жуя сухую заварку чая (0,5 чайн. ложки) и запивая ее водой, пили рисовый отвар и ели рисовую кашу без соли.

■ Восполнить потери калия можно компотом без сахара из кураги, изюма и бананов. Полезны также слабощелочные минеральные воды — боржоми, «Нарзан», ессентуки №4 и отвар шиповника.

■ Поглотят токсины и выведут их из организма активированный уголь (если нет язвы), «Полифепан» (0,5-1 г/кг веса), «Смекта» (по 1 пакетику), «Энтеросгель», разведенный в воде 1:2, по 1 ст. ложке. Принимают сорбенты 3 раза в сутки.

■ Если после промывания желудка продолжают мучить тошнота, рвота, расстройство стула, попробуйте выпить столько теплой кипяченой воды, сколько сможете. Если рвота не возникнет, вызывайте ее народным способом: надавите двумя пальцами или черенком ложки на корень языка. А неприятные ощущения погасите, улегшись в постель и попивая мятный чай (2 чайн. ложки травы на стакан кипятка).

Нет ли у вас гастрита?

Тест-диагностика

Посчитайте, сколько раз вы ответили «да». Каждый положительный ответ — 1 балл.

1. Появляется тупая ноющая боль после еды, особенно после острых или жирных блюд.
2. Бывают ночные боли в области желудка.
3. Возникает ощущение тяжести под ложечкой после любого приема пищи.
4. Часто бывает изжога.
5. Облегчение приносит содовый раствор.
6. Временами появляется кислая отрыжка.
7. Часто нарушается стул.
8. Периодически возникают проблемы с засыпанием. В течение ночи просыпаетесь.
9. В последнее время стали уставать от привычной работы.
10. Стали раздражительны.
11. Появилась избыточная потливость.

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

1-3 балла. Скорее всего, самочувствие ухудшилось в связи с другими причинами, а не из-за развития гастрита.

4-6 баллов. Есть явные признаки эрозивного гастрита.

7-9 баллов. Поспешите к врачу: налицо все признаки гастрита с повышенной кислотностью желудка.

10-11 баллов. Вы уже хроник. Лечиться придется серьезно, чтобы избежать осложнений.



ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ ЗУБЫ, НАДО ИДТИ К ВРАЧУ, А НЕ ПОСЫЛАТЬ ВСЕХ СТОМАТОЛОГОВ КУДА ПОДАЛЬШЕ.



Лечебная гимнастика — *Тоже лекарство*

Йога от геморроя

Эти упражнения активизируют работу кишечника и помогают устранить запоры — главный провокатор геморроя. И еще укрепляют анальный сфинктер и промежность, нормализуют кровоток в малом тазу.

* **Поза горы.** В положении стоя немного расставьте ноги, выпрямитесь и напрягите колени. Втяните ягодицы и живот, вытолкните таз вперед и вверх. Постарайтесь вытянуть все тело в струну, но не напрягайте шею и лицо. Поднимите руки вертикально вверх, приподнимитесь на носки. Максимально растяните позвоночник и все мышцы. Опуститесь и расслабьтесь. Во время подъема делайте глубокий вдох, короткую задержку. При расслаблении — выдыхайте. Упражнение устраняет застои в тазу, активизирует кишечную перистальтику. Перед началом рекомендуется выпить стакан воды.

* **«Гнущееся дерево».** Из положения стоя и максимально вытянувшись, делайте наклоны в стороны поочередно. Таз и ноги должны быть зафиксированы, а наклоны делайте только за счет талии. Сделайте по 12 раз влево и вправо. Упражнение стимулирует пищеварение.

* **Вращение.** Поставьте ноги на ширину плеч. Одну руку вытяните перед собой, вторую — согните в локте, касаясь пальцами предплечья. Сделайте поворот в сторону вытянутой руки с отводом ее назад. Как и в предыдущей асане, упражнение делается за счет мышц талии, не задействуя ноги и таз. По 12 поворотов в каждую сторону помогают наладить перистальтику кишечника и избавиться от запоров.

* **«Поворот кобры».** Расставьте ноги на 30 см и приподнимитесь на носки. Разверните плечи вместе с головой в сторону и назад. Поворачивайтесь всей верхней частью тела, пока не зацепите взглядом пятку противоположной ноги. Вернитесь обратно и повторите в другую сторону — всего 12 раз туда и обратно.

* **Массаж живота от запора.** Сядьте на корточки, руки — на коленях. Сделайте поворот вправо, левое колено в это время наклоните к полу. То же самое — в обратную сторону. Во время выполнения упражнения старайтесь смотреть назад и максимально перекручивать туловище — так все органы внутри брюшной полости и таза получат хороший массаж. Сделайте по 12 раз в каждую сторону.

* **«Корневой замок».** Обычное упражнение Кегеля из положения стоя. Втяните анус 10 раз с задержкой на 10-15 секунд. За день сделайте 3-4 подхода.

Б. Ю. Парамонов, инструктор по лечебной гимнастике

На каждый день

* При дефекации старайтесь не тужиться и не вызывать перенапряжение мышц.
* Избегайте чрезмерных физических нагрузок. Старайтесь чаще ходить пешком. Делайте утреннюю гимнастику.
* Если у вас сидячая работа, делайте каждый час перерывы на 5 минут, пройдитесь пешком. Если долгое время проводите за рулем, перерыв надо делать каждые 3 часа.
* Замените мягкие кресла и стулья жесткими. Это не даст мышцам таза находиться в расслабленном состоянии.

iPress.ru

Не навреди

Если не есть после шести...

Считается, что можно похудеть, если не есть после шести часов вечера. Тогда организм ночью переварит то, что съедено днем. Новое исследование китайских ученых показало: терпеть муки голода по вечерам бесполезно. Вес от этого никак не изменится. Более того, длительные перерывы между приемами пищи — сильный стресс для организма, который может закончиться нервным срывом. Такого режима питания нельзя придерживаться тем, у кого есть диабет I типа, проблемы с желудочно-кишечным трактом, желчным пузырем, почками. И он категорически не рекомендуется подросткам.

На тонометре 140/90 — уже гипертоник

Нормой для больных сахарным диабетом считается давление 130/85 мм рт. ст. Артериальное кровяное давление на уровне 140/90 для них уже не норма, а выше этого показателя является признаком артериальной гипертонии.



НАУЧИЛСЯ ГОВОРИТЬ — ЗНАЧИТ, ВЫРОС. НАУЧИЛСЯ МОЛЧАТЬ — ЗНАЧИТ, ПОУМНЕЛ.

Как быстро снизить сахар

Замените кофе цикорием: его нужно залить горячей водой, дать настояться 1-2 часа и пить натощак перед приемом пищи.

■ Чай из шиповника поможет быстро снизить уровень сахара. Как его приготовить? Залейте свежие или сушеные ягоды кипятком и настаивайте 12 часов. Такой напиток полезно иметь в холодильнике на экстренный случай.

■ Овсяный отвар также отлично снижает сахар. Сварите овсяные хлопья на водяной бане, а отвар оставьте настаиваться в темном месте 5-7 часов.

■ Квашеная капуста и сок из нее — замечательное средство, которое поможет быстро и вкусно снизить сахар. Пейте по 1/3 стакана капустного сока 3 раза в день, а саму капусту можно есть как гарнир к основным блюдам.

■ Стакан кефира с щепоткой корицы — экстренное средство снижения уровня сахара в крови. Выбирайте нежирный кефир. Охладите напиток и добавьте немного корицы. Пить такой коктейль рекомендуется натощак, до еды, или на ночь, за час до сна.

■ Коренья и травы, снижающие уровень сахара в крови, быстро и хорошо справляются с проблемой. Заварите кипятком почки сирени, корни одуванчика и лопуха (по отдельности или вместе), листья черники, смородины и молодой крапивы. Настаивать травяные настои лучше в темном прохладном месте.

Ситуация

Поранились...

КАК И ЧЕМ ОБРАБОТАТЬ РАНУ, ПОРЕЗЫ ИЛИ ЦАРАПИНУ ПРИ ДИАБЕТЕ.

От бытовых повреждений кожи не застрахован никто: можно порезаться ножом, бумагой, упасть с велосипеда или удариться локтем о дверной косяк. Чтобы заживление раны происходило максимально быстро и без последствий, нужно эту самую рану правильно обработать. Как и чем?

1 **Оцените степень повреждения.** Рана кровоточит? Сильно? По вашим ощущениям она может быть глубокой? Могла ли в рану попасть грязь? Могли ли там остаться посторонние предметы (стекло или что-то другое), которые требуют удаления? Если на большинство вопросов ответ «да», то лучше перестраховаться и обратиться к врачу.

2 **Промойте рану проточной водой с мылом.** Постарайтесь смыть все видимые загрязнения. Промокните чистым полотенцем, еще лучше — одноразовой бумажной салфеткой /полотенцем.

3 **Обработайте рану антисептиком,** желательно без содержания спирта: хлоргексидином, «Мирамистином», перекисью водорода, специальными антисептическими средствами. Спиртовые антисептики хорошо обеззараживают, но сильно сушат кожу.

4 **Чего нельзя делать.** Для обработки ранок ни в коем случае нельзя использовать марганцовку или спиртосодержащие растворы — йод, бриллиантовую зелень. Они сильно сушат кожу, но главное — маскируют появление покраснения вокруг раны.

5 **Закройте рану.** Это требуется не всегда, но если вы боитесь, что в рану попадет грязь, прикройте ее стерильной нетугой повязкой: бинтом или воздухо- и влагопроницаемым пластырем.

6 **Старайтесь не мочить рану.** На нее не должны попадать средства бытовой химии и моющие. Контролируйте процесс заживления. Если область вокруг раны опухла, покраснела, есть отделяемое, тем более, если повысилась температура — обратитесь к врачу. Используете стерильную повязку или пластыри? Меняйте их чаще — хотя бы 1-2 раза в день.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ, ЧТОБЫ НЕ РАНИТЬСЯ. А ЕСЛИ УЖ ТАКОЕ И ПРОИЗОЙДЕТ, ТЕПЕРЬ ВЫ ТОЧНО ЗНАЕТЕ, ЧТО ДЕЛАТЬ!

Anzeige

МАССАЖИСТ В СЕМЬЕ = ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

Лучший путь к успеху – это влюбиться в то, что ты делаешь.
Джеки Чан

Здравствуйте, друзья! На связи Виктор Шварц.

Почему так важно научиться зарабатывать достойно? Большая часть человечества не гонится за большими деньгами, но их достаточное количество способно принести в нашу жизнь спокойствие и уверенность в завтрашнем дне. Человек, достигнув успеха, чаще думает о хорошем. И уже через несколько дней жизнь окружает нас теми позитивными ситуациями, которые смоделировал наш мозг. А когда Вы думаете о своих страхах, то непроизвольно приглашаете их в свою жизнь.

Есть хорошая поговорка: «С умным – умнеешь, с богатым – богатеешь, с бедным – беднеешь». О чём думаете Вы постоянно? С кем дружите и общаетесь? При общении мы обмениваемся энергией. Поэтому так важно общаться с теми, кто может научить чему-то, общение с которыми возвышает Вас. С теми, кто является примером для подражания. Окружение очень важно, особенно на новых этапах и начинаниях.

И если у Вас появилась мечта, идея, которую Вы искренне считаете хорошей, то не позволяйте неудачникам отговорить Вас от неё. Лень, нерешительность, нехватка времени и отсутствие поддержки окружения играет с нами злую шутку.



Лучший проект, приносящий благо – это РАБОТА НАД СОБОЙ. Мы ждём годами, что наша жизнь изменится, не понимая, что это жизнь ждёт, когда изменимся мы сами. Успех не приходит за один день, успех – это когда с каждым днём Вы становитесь немного лучше, чем вчера.

Что убивает Вашу веру в себя? Неверие и отсутствие поддержки от близких, всегда «знающих» лучше Вас, что Вам нужно.

Научитесь говорить НЕТ, уважайте своё мнение и мечту! Не позволяйте окружению экономить на Вас, каждый хочет потратить Ваши имеющиеся ресурсы на свои «хотелки», а Ваши желания интересны им в последнюю очередь. Никто не поверит в Вас, если Вы не сделаете это сами. Поверьте в себя, Вы не проиграете, если не сдадитесь на пол пути к задуманному.

Просто станьте лучшим специалистом в своей профессии. Хорошие деньги платят за ценность Вашего результата.

Возможно – это то, что нужно именно Вам. Основная цель деятельности **«Академии СПА и велнес массажа / Akademie für Spa und Wellness Massage»** – научить наших учеников зарабатывать, оказывая помощь другим. Эта редкая профессия, позволяющая искренне помогать всем желающим и достойно зарабатывать, получать искреннее спасибо много раз на дню.

Наши знания всегда востребованы! «Хочешь быть здоровым, инвестируй в своё здоровье», – под таким лозунгом работает сегодня миллионы людей, помогая окружающим сохранить и укрепить своё здоровье. Велнес массажист – благодатная и почётная работа, на самом деле, ещё и хорошо оплачивается! По моим наблюдениям стоимость услуг велнес массажиста составляет в среднем 1 евро в минуту. Массаж за 30, 40, 50, 60 минут, в зависимости от возможностей клиента, приносит достойное, стабильное и регулярное вознаграждение. **Зарабатывать 60 евро в час – это реально!** Много ли Вы знаете профессий, легкодоступных нам русскоязычным, живущим в Германии, которые дают нам такие возможности заработка?

Мы рекомендуем нашим ученикам работать и учиться одновременно, поэтому первые сертификаты ученики получают уже через месяц. Это особенно выгодно тем, кто хочет учиться, но не может платить за учёбу. Именно поэтому мы рекомендуем начинать зарабатывать как можно быстрее. В этом случае также складывается идеальна ситуация, когда ученик имеет возможность вовремя исправлять возникающие ошибки или вообще не делать их, используя полученные у нас знания и навыки.

Вот и наступило время сделать первый шаг. Ознакомьтесь с объявлением, позвоните нам и закажите **ПРОГРАММУ ОБУЧЕНИЯ**. Она высылается по почте бесплатно. Вы также получите **ПРИГЛАШЕНИЕ НА ПРОБНЫЙ СЕМИНАР** в ближайшее от Вас место учёбы. Узнайте, есть ли ученики в Вашем регионе или городе.

СТАНЬ ВЕЛНЕС МАССАЖИСТОМ

AKADEMIE FÜR SPA UND WELLNESS MASSAGE



ПРЕДЛАГАЕМ:

1. Немецкое образование на русском языке
2. Обширные программы по низкой цене
3. Удобный график, учёба по выходным
4. Возможность работать во время обучения
5. Оплата по частям, без процентов
6. Ознакомительное занятие (один день) **бесплатно**
7. Курсы для слушателей с любым уровнем подготовки
8. Обучение в разных регионах Германии

ПРОГРАММЫ:

1. Велнес массажист и консультант (ЗОЖ)
2. Оздоровительная Кинезиология
3. Психоэмоциональная Кинезиология
4. Остеопатические техники в сфере Велнес

05325 – 206 36 82 ● 0176 226 285 66

Закажите бесплатный пакет с программой обучения и узнайте адрес ближайшего к Вам места учёбы!

Ситуация

Тошнит от здоровых продуктов. Что делать?

Вроде и вкус еды нравится, и люблю есть все натуральное, а вот организм отвергает в прямом смысле слова.

Я решила всерьез заняться своим здоровьем и перейти на правильное питание, есть только здоровую пищу. Но через какое-то время появились проблемы. Вроде и вкус еды нравится, и люблю есть все натуральное, а вот организм сопротивляется, отвергает в прямом смысле слова. Ночи провожу склонившись над унитазом, всю трясет, знобит, тело болит. Состояние просто ужасное. Не знаю, что делать. Очень хочется есть все полезное, но не получается. Дошло до того, что организм ослаб, стала сильно болеть. Внешне выгляжу как ходячий зомби. Уже страшно смотреть на еду — тут же вспоминаю о последующих тошноте и рвоте... Рацион мой состоит из овощей, салатов, фруктов (ем все, что растет), не признаю никакого майонеза и тому подобной химии. Может, кто-то испытывал что-то похожее и знает, что нужно делать? Подскажите, поделитесь советами, опытом — для меня это очень важно. Пыталась есть вредную еду — такой реакции не было. Недавно выпила пол-литра колы и съела полшоколадки — и никакой рвоты. А на следующий день почувствовала такой прилив сил и энергии, такую легкость в теле, какой не было, наверное, год. Что со мной не так? Очень жду откликов, потому что врачи мне не могут помочь, только разводят руками.

Жанна, Калуга

Прошу помощи

КАК СПРАВИТЬСЯ С СИНДРОМОМ РАЗДРАЖЁННОГО КИШЕЧНИКА?

Добрые люди, отзовитесь, у кого была такая же проблема и вы смогли с нею справиться? У меня синдром раздраженного кишечника. Пила много разных лекарств («Тримедат», «Метеоспазмил»...). Лежала в больнице, где мне сделали 21 систему метронидазола, но от него мне стало еще хуже — появилась слизь в кале и боли в животе. Полгода пила антидепрессанты — вроде бы стало получше. Но потом от антидепрессантов поднялась температура, а когда она спала, началось жжение по всему телу и колики. А еще от этих препаратов у меня началась бессонница. Я очень сильно похудела. Не знаю, чем лечиться. Слышала, что есть новый способ — фекальная трансплантация. Если кто-то делал ее, напишите, пожалуйста. Заранее всем благодарна.

Людмила, Волгоград

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ СТАТИНЫ?

В марте 2019 года меня прооперировали по поводу катаракты. Где-то через 7-8 месяцев зрение снизилось. Поставили диагноз вторичная катаракта обоих глаз. От страха бросила пить симвастатин, потому что прочитала, что статины провоцируют катаракту. Но врачи не предлагают замену. Может, кто-то подскажет, чем можно заменить статины? Как жить с новым моим диагнозом? Врачам не нравится моя сетчатка. Мне 86 лет, я гипертоник, у меня диабет II типа, но бодрая...

Галина Михайловна Лапина, Белгород

БЕСПОКОИТ ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ

Мне 75 лет. В 2011 году удалили желчный пузырь. Сейчас беспокоит поджелудочная железа (панкреатит). Чем можно помочь поджелудочной? Соблюдаю диету (почти строгую). Часто приходится лечиться антибиотиками, травами, но пока никаких результатов. Каждый год прохожу гастроскопию. Как дальше лечиться и избавиться от постоянной боли? У меня повышенная кислотность желудочного сока. Есть ли надежда на выздоровление? Заранее спасибо.

Альфира Закиевна Иманова, Нефтекамск, Башкортостан

БОЛЕЮ ДИАБЕТОМ 11 ЛЕТ

Мне 76 лет, болею сахарным диабетом 11 лет. Два года назад появились проблемы с мочевым пузырем. Днем нормально, а утром не могу добежать до туалета — моча не держится. Сдала анализы, сходила на УЗИ. Врачи говорят, что все нормально. Может, читатели что-то посоветуют — травы, таблетки? Еще одна проблема — между ног сильно чешется. Подмываюсь, использую мази — не помогает. Еще кожа на ногах, подошвах как чешуя. Чем мазать? Или, может, парить с травами? Помогите! Вся надежда на «Айболит»!

Валентина Максимовна, Урай, Ханты-Мансийский АО

ОДОЛЕЛА ПЕРХОТЬ...

Мне 87 лет, прожила жизнь неплохо. Но вот что недавно со мной случилось. Помыла голову хозяйственным мылом, и с тех пор одолела меня перхоть. Кажется, ну что такого? Помой голову шампунем от перхоти — и все. Но шампунь не помогает. Сейчас перхоть везде: на бровях, ресницах... Не знаю, что делать? Еще меня мучает шум в голове, лекарства не помогают. Обращаюсь к вам, дорогие читатели, посоветуйте, как можно избавиться от перхоти и шума в ушах и голове? Может, кто знает народные средства? Буду ждать советов. Заранее благодарна.

Лидия Ивановна, Тамбовская обл.

Родственницы мужа меня невзлюбили. Всячески пытаются унизить, забить в угол...

Надо мной издеваются родственницы мужа. Уже сил никаких нет! Они с самого начала меня невзлюбили, как только мы поженились. Если собираемся вместе, обязательно начинают цепляться, задевать словами. Я стараюсь не реагировать, но не получается. Если отвечаю на их подковырки, они при всех говорят, будто мне мерещится, что все меня обижают. Очень плохо отзываются о моем ребенке. И если пытаюсь их заткнуть, в ответ слышу, что я неадекватная мамаша, которая трясется над дитятей, и мне чудится, что все вокруг его обижают. В общем, они меня всячески пытаются унизить, выставить неуверенной в себе, забить в угол. И у них это получается! Ведь если не реагирую на их нападки (и так пробовала), то все видят, что я проглотила обидные фразы. Если реагирую и отвечаю — тоже плохо. Получается, им удалось меня задеть. И в любом случае они одерживают верх.

Сейчас наша семья с этими родственницами практически не общается. Надоели скандалы! Но все равно эти две мымры никак не успокоятся. Теперь добрались до меня другим способом — разносят по свету, что я мешаю общению родственников, что из-за моих глупых обид все рассорились. Я адекватный человек, у меня все нормально и с характером, и с манерами, и с воспитанием. И проблемы возникли только в общении с этими двумя родственницами. Не знаю, как быть? Подскажите что-нибудь дельное.

Лариса, Башкортостан

— Изобрел не лекарство — чудо! Осталось придумать для него болезнь...

ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ — КРУТО! МОЖНО ГУЛЯТЬ, ПИТЬ И ВЕСЕЛИТЬСЯ СКОЛЬКО УГОДНО... ПО ДОРОГЕ НА СВОИ ТРИ РАБОТЫ.

Осталась одна...

Кто приютит?

После смерти родителей я осталась одна и вынуждена жить в одной квартире с родственником, чужим для меня во всех смыслах, так как своего отдельного жилья у меня нет.

Это сосуществование невыносимо, потому что это не жизнь, а мучительное выживание. Рядом со мной находится нерадивый, умственно неполноценный человек, который опустился до грязного бомжа, захламил дерьмом до потолка свою комнату. Поэтому я ищу способы выбраться из этой ямы.

Близких и друзей нет, а посторонним нет до меня дела. Было бы свое жилье и родная душа рядом, разве стала бы я писать в газету и просить помощи? Мужчины мне не нужны. Обращаюсь к неравнодушным читателям «Айболита», моим землячкам из Чувашии и соседней Марий Эл — добропорядочным, отзывчивым одиноким женщинам. Может, у кого-то есть желание и возможность пригласить пожить или есть лишняя отдельная комната? Может, кто-то предложит несложную работу с возможностью проживания? Мне немного за 50, русская, веду трезвый образ жизни. Домоседка, самостоятельная, чистоплотная в быту, простая в общении. Я нормальный адекватный человек, люблю тишину, природу, животных. Не люблю шумные компании. Жду звонка от такой же одинокой, чистой, милой души. Давайте жить вместе и помогать друг другу.

Марина, Чувашия, тел. 8-953-013-40-04

После падения не могу ходить, нога плохо сгибается

Мне 54 года, инвалид I группы (колясочница). После падения не могу ходить, нога плохо сгибается. Ухаживает за мной гражданский муж. Родственников, кроме сына, нет. Но он помочь не может, сам еле-еле тянет семью, платит кредит. Соцзащита предоставила б/у инвалидную коляску, но она скоро развалится — то одно ломается, то другое. Собираем деньги на новую, но стоит она дорого — 12 тысяч рублей, а пенсия у меня 14580 рублей. Есть долги за газ и похороны сестры. Муж работает где придется, надолго меня не хочет оставлять. Каждый месяц на гигиенические средства уходит 3500 рублей. Может, кто поможет? Очень нужны одноразовые пеленки (60х90), влажные салфетки, памперсы (размер L, только не трусы), продукты, почтовые конверты (люблю писать письма). Еще нужно постельное белье, пусть и б/у, но в хорошем состоянии. Буду благодарна за любую помощь. Всем здоровья!

Валентина Борисовна Чечкина, ул. Мичурина, 17, ст. Северская, Краснодарский край, 353240, тел. 8-918-312-51-14, с 9 до 20 часов

Я безработная, здоровья совсем нет

Очень прошу всех, кто неравнодушен и у кого есть возможность, помочь мне продуктами питания. Я безработная, здоровья совсем нет: болят ноги, зрение плохое (близорукость минус 7). Питаюсь в основном овощами, сладости вообще не ем. Жирное, соленое и сладкое нельзя, иначе беспокоит кишечник. Если кто сможет, помогите, пожалуйста. Не оставьте рабу Божию Светлану и помогите во славу Господа.

Светлана Михайловна Трофименко, ул. Солнечная, 8, с. Старый Тяжин, Тяжинский р-н, Кемеровская обл., 652253, тел. 8-904-570-66-51 (для SMS)

Сам себе доктор

■ ЧТОБЫ УДАЛИТЬ СЛИЗЬ ИЗ ГОРЛА, СМЕШАЙТЕ СТАКАН ТЕПЛОЙ ВОДЫ, 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ СОЛИ И 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ КУРКУМЫ. ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ.

■ КРАСНАЯ СВЕКЛА — ПРЕКРАСНОЕ СРЕДСТВО ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ. ПОЛОЖИТЕ НА БОЛЬНОЙ ЗУБ КУСОЧЕК СЫРОЙ СВЕКЛЫ — БОЛЬ КАК РУКОЙ СНИМЕТ.

■ ЧТОБЫ НАРЫВ БЫСТРЕЕ СОЗРЕЛ, ПРИКЛАДЫВАЙТЕ К НЕМУ ПЕЧЕНЫЙ ЧЕСНОК, СМЕШАННЫЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ.

Такая история

Дрожь в руке оказалась симптомом Паркинсона...

Хотя все врачи как один убеждали нас, что это атеросклероз.

Моей маме 52 года. Три года назад у нее впервые проявились симптомы болезни Паркинсона (тремор левой руки). Мы обивали пороги поликлиник, больниц, и все врачи как один твердили, что это атеросклероз.

Мама стала усиленно лечиться от него, добросовестно пила таблетки. Но в скором времени пришла к выводу, что таблетки не помогают. Тремор усилился и перешел на левую ногу. Испугались, пошли снова по врачам. У них появилась новая версия — энцефалопатия. Прописали еще гору таблеток. Мама отнеслась к такому повороту уже с меньшим доверием, но продолжала пить лекарства (правда, иногда халтурила). Мы продолжали бы заблуждаться, если бы в город не приехали московские врачи. Они и заподозрили болезнь Паркинсона. Мы с мамой собрались, полетели в Москву, чтобы подтвердить диагноз. Подтвердился. Приобрели прописанные таблетки, мама начала их принимать.

Во время лечения чувствовала она себя неплохо, но потом начались проблемы: галлюцинации, немел и заплетался язык, появились бессонница и постоянное чувство тревоги. В итоге мама перестала принимать таблетки. Само собой, болезнь начала прогрессировать, и постепенно переходит на правую ногу. Мне становится все сложнее справляться. Хотелось бы, чтобы люди, которые ухаживают за такими больными, отозвались и помогли советом, поделились опытом. И вообще — что будет дальше, чего ждать?

Ксения, Ставропольский край

— Умный в гору не пойдет!

Сердце вдруг начинает биться очень сильно



Примерно год назад мне внезапно стало плохо, сердце начало биться очень сильно — больше 200 ударов в минуту. Сразу вызвала скорую. Врач меня посмотрела, послушала, понажимала на какие-то точки — и полегчало. Думала, что все прошло и больше такое никогда не повторится. Но ошиблась. Месяц назад сердце опять сильно забилось. При этом состоянии падает давление, чувствуешь себя пьяной, трудно дышать, кажется, что в любую секунду сердце может вообще остановиться. Опять вызвала неотложку, врач снова помогла прийти в норму. И вот на днях опять... Пришла домой, села в кресло и почувствовала сильный удар сердца, резко начала голова кружиться, не хватало воздуха, сильно упало давление. Выпила корвалол, «Анаприлин», «Рибоксин». Началась паника, решила выйти на улицу — подышать воздухом. Но меня сильно шатало и было тяжело ходить. К вечеру полегчало. Утром решила выйти прогуляться — и опять сильный удар сердца, головокружение... Что со мной? Может, кто-то подскажет?

Анна Владимировна, Воронежская обл.

Прошу помощи

ИЗ МОЧЕТОЧНИКОВ ВЫВЕЛИ ТРУБКИ

Моему мужу удалили мочевой пузырь. Из мочеточников вывели трубки с пакетами. При движении они выпадают. Я привязываю их нитками, закрепляю пластырем, это помогает, но ненадолго. Кто сталкивался с такой проблемой, есть ли какие-то приспособления для закрепления трубок?

Галина, Пермский край

У МЕНЯ СТЕНОЗ ГОРТАНИ

Я перенесла операцию на щитовидной железе. После нее поставили диагноз стеноз гортани. Каждый год лечусь в эндокринологическом отделении. В последний раз предложили вставить в горло трубку, я отказалась. Делаю ингаляции, вдыхаю «Сальбутамол». Дышу громко. Что может мне помочь?

Ирина, Ставрополь

ПОКА ГЛАУКОМА НА НАЧАЛЬНОЙ СТАДИИ

У моей мамы нашли глаукому, пока еще на начальной стадии и ее можно лечить. Но я начиталась ужасов про операции. Вообще операция на глазу — это, наверное, больно и очень страшно... Врач назначил сначала капли. Мама говорит, что видит хуже, словно отдельные фрагменты из поля зрения выпадают. Хотя, может, она и накручивает себя из-за мнительности?.. Еще доктор добавил в схему лечения «Ретиналамин». Кто колол его? Это больно и помогает ли?

Мила, Псковская обл.

Изжога замучила? Пожуйте 6 сухих горошин (горох обычный, суповой).

ДОЧКА СТРАДАЕТ ОТ СИЛЬНЫХ ЗАПОРОВ

Моя 4-летняя дочка уже полгода периодически страдает от сильных запоров. Временами жалуется на боли в животе, в области пупка. Лежали в больнице, лечились дома. Принимали «Дюфалак», «Элькар», «Хофитол», «Линекс», «Креон», «Лактулозу», «Пензитал», делали массаж живота. По результатам УЗИ брюшной полости все в порядке. Пробовали давать чернослив, другие послабляющие фрукты, но они не помогают. Дочка стала хуже есть, при росте 104 см весит всего 15 кг. Пожалуйста, помогите малышке!

Марина, Краснодарский край

У МУЖА ИЗМЕНИЛАСЬ ПОХОДКА

Мой муж всю жизнь работал на железной дороге. Много ездил в вагонах и, боясь упасть, шаркал ногами. К 60 годам стал постоянно останавливаться, топчется на месте перед светофором, гололед его пугает. Невролог прописал «Актовегин», но улучшения не произошло. Руки у мужа сильные, не дрожат, головных болей нет, давление под контролем. В больницу обращаться не хочет. Чем ему помочь?

Татьяна, Калуга

СЕРДЦЕ У МАЛЫША С ПРАВОЙ СТОРОНЫ

Моя сестра родила сыночка, а у него сердце с правой стороны. Врачи говорят, что все нормально, на развитие это не влияет и мы должны радоваться, что у нас уникум. Но малышу 9 месяцев, а он весит всего 6 килограммов. Кушает хорошо, никаких проблем с пищеварительной системой нет, а вес не набирает. Уже столько анализов и врачей прошли — все без толку. Генетик сказал, что причина в неправильном расположении сердца. У кого-нибудь есть такие малыши или, может, кто-то что-то слышал? Как они развиваются?

Оксана, Тверь

КТО-НИБУДЬ ДЕЛАЛ СКЛЕРОТЕРАПИЮ ВЕН?

У меня на одной ноге вылезли вены, появилась варикозная сетка. Все потому, что работа стоячая, целый день на ногах. Выглядит все ужасно некрасиво. Пробовала крема, но эффекта нет. Носила специальные утягивающие колготки — тоже без толку. Вены на другой ноге нормальные. Может, кто-нибудь делал склеротерапию вен? Сколько это стоит? Как все происходило? Довольны результатами? Буду рада любым откликам.

Мира, Смоленск

***

Я чувствую, что мне нужен психиатр (речь идет о бесплатном специалисте). Есть четкое понимание своей проблемы. Но боюсь этим визитом испортить себе жизнь. Сообщают об этом по месту учебы? Поставят ли на учет? Я боюсь, мне стыдно и вместе с тем чувствую, что больше не могу владеть собой...

Алла, Московская обл.

Крик души   *Помогите разобраться*

«Рака у вас нет. Это туберкулёз»

СЛОВА ПРОЗВУЧАЛИ КАК ПРИГОВОР. В ГОЛОВЕ МЕЛЬКАЛИ МЫСЛИ: «КАК ЭТО ВОЗМОЖНО? Я ЖЕ ИЗ ПРИЛИЧНОЙ СЕМЬИ...»

Мне 40 лет, у меня прекрасная жена, двое деток, сын и дочка. Не пью, не курю, веду здоровый образ жизни, занимаюсь спортом. Не так давно уволился с работы, был в поиске новой. В это время простудился, долго не мог вылечиться. Кашлял больше трех недель, ночью просыпался весь мокрый. Выздоровел, нашел работу. Там нужно было пройти медкомиссию. В поликлинике сделали флюорографию. Рентгенологи после снимка забегали, сразу отправили к терапевту. Тот сказал, что у меня 3 варианта диагноза: пневмония, туберкулез, рак. Я был в шоке. Хотелось провалиться сквозь землю. Врач что-то говорил, но я его не слышал. В тот момент думал: «Все, жизнь закончена. Почему я, за что мне это, как жить? Как скажу семье, детям, родственникам, друзьям? Если это туберкулез, я же могу их заразить...» В душе все-таки надеялся на пневмонию. Не верил, что может быть что-то страшное.

Из поликлиники отправили меня в противотуберкулезный диспансер. Сдал там кучу анализов. Когда результаты были готовы, пошел к фтизиатру. В коридоре перед кабинетом стоял с надеждой на пневмонию. Врач вышла и сказала: «Рака нет, у вас туберкулез». Это прозвучало как приговор. Меня словно током ударило. Сел на стул, слезы потекли сами по себе. В голове мелькали мысли: «Это какая-то ошибка, не может быть, я же из приличной семьи. Не может быть...» Потом меня отправили к психологу. Спасибо ей большое за то, что убедила лечиться...

Дома я сразу переехал в другую комнату, старался не контактировать с женой, детьми, очень боялся за их здоровье. Они сдали анализы, и, слава богу, у них все хорошо.

В газету пишу в надежде, что откликнутся люди, которым удалось справиться с этой заразой. Может, поделятся советами по поводу лечения, питания. А как после выздоровления — туберкулез может вернуться? Как обезопасить себя? Заранее спасибо всем, кто не останется равнодушным и хотя бы просто поддержит меня.

Павел, Липецкая обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ.
РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ТАКИМ ЖЕ НЕДУГОМ.

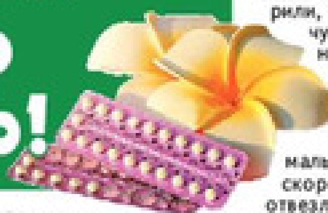
Ноготь растёт зелёный и не прирастает к пальцу

Так получилось, что я сорвала наращенный ноготь. Сразу пошла к мастеру — она сказала, что можно заклеить его клеем для накладных ногтей, что я и сделала. В итоге доступ кислорода к ногтю прекратился, и он позеленел. После этого мастер сняла весь гель и посоветовала мне подождать пару недель, пока не начнет расти здоровый, а зеленый цвет пройдет. Прошли две недели, но ничего не изменилось — ноготь растет по-прежнему зеленый, даже еще зеленее! И не прирастает к пальцу, то есть сразу отрастает неживой. У края кутикулы виден конец ногтя. Получается, когда он отрастет, то полностью отпадет. Вырастет ли снова ноготь вообще? Что можно сделать сейчас, чтобы он восстановился?

Лариса Алексеевна, Нижегородская обл.

Для вас, мадам

Собираетесь пить гормоны? Обязательно обследуйтесь!



Для Екатерины из Брянской обл., автора письма «Вдруг это тромб и он оторвется?»

Мне оральные контрацептивы прописала гинеколог после аборта. Я их очень не хотела принимать, но врач сказала, что хотя бы месяц-два нужно пропить обязательно, чтобы привести в норму гормональный фон. Тревожные звоночки появились еще во время первых месячных. Они были фактически твердыми — почти полностью состояли из кровяных сгустков. Мне сразу показалось это ненормальным. Рассказала гинекологу и спросила, можно ли прекратить прием. В ответ услышала, что 2-3 месяца надо принимать обязательно. Решила, что попью еще месяц и брошу.

Примерно в середине второго месяца заболела нога. Купила в магазине 5-килограммовую пачку порошка, принесла домой, а на следующий день не могла встать на ногу — она как будто в колене не разгибалась до конца. Сразу попасть к врачу не получилось, только через неделю. Поставили диагноз воспаление мышц и прописали физиотерапию. Причин не верить хирургу не было, хотя меня и смутило, что он просто посмотрел на ногу, ткнул пальцем — и все.

Начала ходить на физио. Примерно на третий день, когда спешила с остановки в поликлинику, заметила, что задыхаюсь. Был конец ноября, резко похолодало, и я буквально глотала холодный воздух и не могла надышаться. Списала такую реакцию на холод. С того дня начала задыхаться на улице, но в помещении быстро приходила в себя. Было страшно, порой казалось, что больше не смогу вдохнуть... Так продолжалось несколько дней, я списывала все на внезапную холодовую аллергию. Но родители убедили сходить к врачу, и я взяла талон. Правда, в поликлинику уже не попала. Вечером на работе стало плохо. Уже и в помещении было трудно дышать. Пошла в туалет, а вот вернуться на рабочее место оказалось непосильной задачей. Еле доползла по стеночке. Коллеги говорили, что я была чуть ли не синяя. У меня зашкаливал пульс, даже встать не могла нормально. Вызвали скорую, и меня отвезли в больницу. Врачам, особенно в приемном покое, по моему рассказу не совсем было понятно, в чем проблема.

> СИМПТОМАМИ ТРОМБОЭМБОЛИИ ЛЕГОЧНОЙ АРТЕРИИ ЯВЛЯЕТСЯ НЕОЖИДАННО НАЧАВШАЯСЯ НЕОБЪЯСНИМАЯ ОДЫШКА ИЛИ УЧАЩЕНИЕ ДЫХАНИЯ, ВНЕЗАПНЫЙ КАШЕЛЬ, А ТАКЖЕ РЕЗКАЯ БОЛЬ В ГРУДИ.

Мне поставили капельницу и вставили в нос трубку с кислородом. Я воспринимала все как развлечение и ждала, когда отпустят домой. Но меня оставили в больнице, положили в кардиологию. После капельницы мне приспичило сходить в туалет. Туда я дошла нормально, а вот обратно не смогла. Пришлось звать на помощь. Меня довели до койки, начали мерить давление. Но сделать это смогла только старшая сестра. Оказалось — 80/60 мм рт. ст. Сразу поставили капельницу, через минут десять проверили — давление не поднималось. Вызвали реанимацию. Там меня уже начали конкретно расспрашивать. Я рассказала про затруднения дыхания. Потом попросили рассказать, какие лекарства принимаю. Сказала про оральные контрацептивы. Еще спросили, не болело ли у меня что-то. Вспомнила о ноге. Мне тут же сделали УЗИ — в ноге нашли тромб. Сделали КТ — тромбоэмболия легочной артерии. То есть в ноге оторвался кусок тромба, поднялся по сосудам и частично перекрыл главную артерию.

> В ГРУППУ РИСКА ПО ОБРАЗОВАНИЮ ТРОМБОВ ПОПАДАЮТ ЖЕНЩИНЫ СТАРШЕ 40 ЛЕТ. ПРИЕМ ГОРМОНАЛЬНЫХ ПРЕПАРАТОВ СРАЗУ ПОВЫШАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ТРОМБОЗА В 3-5 РАЗ.

Как я потом узнала, одно из побочных действий противозачаточных таблеток — повышение риска тромбообразования. Врачи объяснили, что мне сказочно повезло. Проходить неделю с забитыми легкими, всего дважды побывав на грани обморока, хотя в любой момент могла просто умереть.

В общей сложности в больнице я провела три недели: почти две недели в реанимации и еще несколько дней в кардиологии. Теперь я постоянно должна носить компрессионные чулки или туго заматывать ногу бинтом, даже в 30-градусную жару. А еще принимать дорогостоящие таблетки, пока тромб в ноге не рассосется окончательно. К нормальной жизни смогу вернуться примерно через год, полное выздоровление практически невозможно.

Написала я для того, чтобы женщины были осторожнее, обследовались перед тем, как начинать пить таблетки. Если есть предрасположенность к образованию тромбов, кровь густая, то противозачаточные таблетки могут навредить. И еще — ни в коем случае нельзя пить гормональные таблетки и при этом курить!

Светлана, Смоленская обл.

У вас высокие шансы выздороветь



Для Ирины из Московской обл., автора письма «Не могу решиться на операцию».

Ирина, примите это как данность — операция будет. Насколько я знаю, рак щитовидки лечится намного успешнее (если можно так выразиться) других видов рака. Я понимаю, такой диагноз оставляет простор для паники, с ним смириться непросто. Но у вас высокие шансы выздороветь.

Светлана, Саратов

Что-то похожее было и у меня



Для Павла из Астраханской обл., автора письма «Провожу за рулем много часов в день».

Что-то похожее было и у меня. Начали неметь пальцы, точнее кончики, когда много времени проводил за рулем. И оплетку в пупырышках поставил на руль — для массажа, и мази разные использовал для улучшения кровообращения — бесполезно... А потом бросил курить, и через месяц-полтора кровоток восстановился, ни пальцы рук теперь не немеют, ни пальцы ног не мерзнут. До этого курил почти 25 лет, а теперь понял, что это — зло для сосудов. Еще можно сходить к неврологу. Если где-то пережимается нерв, потребуется мануальная терапия. Помогает также бассейн, гимнастика. Для хрящей очень полезен студень.

Александр, Курская обл.

Пригодится

ПРИ гингивитах и стоматитах 1 ст. ложку измельченных корней хрена залейте 2 стаканами кипятка. Настаивайте час, процедите. Используйте настой для полосканий.

ДЛЯ снижения сахара при диабете тертый хрен разведите кислым молоком (1:10). Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

СОВСЕМ нет аппетита? Принимайте до еды чайную ложку тертого хрена с медом или сахаром.

ЧТОБЫ справиться с ангиной, натрите хрен, отожмите сок. Дневная доза: полстакана сока, разбавленного полутора стаканами воды. Полощите горло каждый час.



Полипы бывают разные

Проверено на себе

Для Рамазана из Дагестана, автора письма «Насколько опасен полип?»

У меня так называемый полипоз желудка — много маленьких полипов. Как сказали доктора, удалить их нельзя — не захватишь петлей, а после прижигания образуется слишком много язвочек. Наблюдаюсь у врача уже третий год (всего за это время было три осмотра). Так вот, на втором осмотре врач заметил улучшение (по его словам, желудок частично очистился). Результаты третьего (и пока последнего) осмотра такие же, как второго. Для себя составила лечебную диету: никаких канцерогенов (не ем ничего, что содержит добавку глутамат натрия) и как можно меньше медленных канцерогенов (все, что используется для консервации и есть практически везде — в рыбе, колбасах и других мясных изделиях). Считаю, что так же вредны дрожжи.

Важно есть меньше белых хлебобулочных изделий — в них больше дрожжей, чем в черном хлебе. По своему опыту могу сказать, что благотворно действует сметана и другие кисломолочные продукты.

Получается, полипы могут исчезать. Хотя мой гастроэнтеролог на вопрос: «Может быть, что при моем полипозе полипов станет меньше?» ответила, что изменения могут быть только в худшую сторону. А у меня их стало меньше, и существенно. Полипы могут болеть (что врач тоже отрицал в моем случае). Кстати, я так и узнала о полипах, потому что начали беспокоить боли. Почти 2 года сидела на жесткой диете, чтобы не раздражать их. Но это, возможно, специфика моего организма (у меня чувствительность выше нормальной). И еще — полипы разные бывают. У большинства они гиперпластические (этот вид не перерастает в рак). Есть еще аденоматозные — тоже доброкачественные, но есть опасность перерождения в злокачественные. Их лучше сразу удалить.

София Артемьева, Московская обл.



Спешим помочь

ОТ ОПРЕЛОСТЕЙ И СЛЕДА НЕ ОСТАЛОСЬ

Для Лидии из Калужской обл., автора письма «Мама мучается с опрелостями».

Расскажу, как сама спасалась от этой напасти. Во-первых, опрелость — это дрожжевой грибок кандида, живущий на коже. Когда мы потеем, он активно размножается. У меня доходило до трещин и ран с гноем. Что только не делала! Помогло не простое лечение. Трижды в день мыла ранки детским мылом, промакивала и подсушивала инфракрасной лампой (можно ультрафиолетовой или простой синей). После орошала хлоргексидином, посыпала тальком и мазала цинковой мазью. Через неделю от опрелостей и следа не осталось.

Валентина, Архангельская обл.

ИЗ-ЗА ЧТЕНИЯ КНИГ ЗРЕНИЕ НЕ ПОРТИТСЯ

Для Галины из Башкортостана, автора письма «У меня миопия высокой степени».

Галина, за что вы вините себя? Вашей вины нет. Из-за чтения книг зрение не портится — это психосоматическая проблема. Иногда зрение удается улучшить тренировкой глазных мышц. Бывают случаи, когда человек решает свои психосоматические проблемы, и зрение улучшается или даже восстанавливается. Правда, такие методы не популярны. Лазерную коррекцию можно рассматривать как выход из положения. Зрение может снижаться даже от того, что вы все время боитесь.

Р. П. Белова, Калининград

ДАЙТЕ ОРГАНИЗМУ ОТДОХНУТЬ

Для Оксаны из Липецкой обл., автора письма «Не могу справиться с хеликобактером».

Гастрит сейчас есть у каждого второго, и не надо заморачиваться с лечением. Вам хуже от таблеток. Успокойтесь и какое-то время не делайте ничего! Дайте организму отдохнуть. Конечно, питание должно быть правильным. Это как в случае с молочницей или бактериальным вагинозом — чем больше лечат, тем хуже становится. Это мое мнение.

И. Иванова, Ставропольский край

От ожогов спасет огуречный рассол. Как только обожглись, сразу полейте пострадавшее место рассолом прямо из банки.

У МЕНЯ ВСЁ НАЧАЛОСЬ С ПРИЛИВОВ

Для Милы из Кирова, автора письма «У кого был ранний климакс?»

Первые признаки климакса у меня появились где-то в 35 лет. Регулярный секс закончился рано — так уж получилось. Началось все с ночных приливов. Сначала даже не поняла, что это климакс наступил. Гормональные не пила, только гомеопатические средства. Обливаюсь по утрам холодной водой. Занимаюсь спортом на свежем воздухе: зимой — лыжи, летом — плавание в открытых водоемах, длительные прогулки в лесу... Заберусь куда-нибудь, найду водопад, разденусь — и в воду. Прямо потребность какая-то! Сплю только с открытым окном. Симптомы, конечно, кое-какие остались, но сильно не досаждают.

Вера, Белгород

МНЕ ПРИЖИГАЛИ СЕТЧАТКУ ЛАЗЕРОМ

Для Марии из Барнаула, автора письма «Кто борется с дистрофией сетчатки?»

У меня дистрофия сетчатки на одном глазу, зрение минус 2. Операцию по улучшению зрения делать так и не решилась — тонкая роговица. Дистрофия сетчатки успешно прижигается. Я делала эту процедуру два раза лазером. Все нормально, даже рожала сама. Главное — потом раз в год проверять глазное дно.

Зарина, Владикавказ

У ВАС В ОРГАНИЗМЕ БУШУЕТ НЕДОЛЕЧЕННАЯ ИНФЕКЦИЯ

Для Марины из Уфы, автора письма «Конъюнктивит появляется раз в два месяца».

Марина, у вас в организме бушует недолеченная инфекция. Мази тут не помогут, надо сдавать анализы и лечить инфекцию. У меня такое было во время беременности. Когда разобрались, оказалась какая-то элементарная инфекция (забыла какая). Прокололa курс антибиотиков — и все прошло.

Инга, Орловская обл.

Врачи просто списали меня. Пришлось самой разбираться со своим организмом

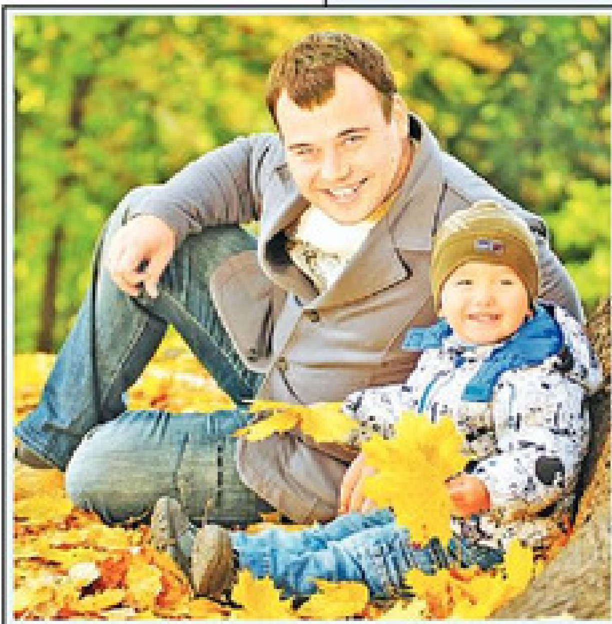
Для Регины из Московской обл., автора письма «Пять лет лечу почки».

Сдайте кровь на инфекции. Если все чисто, значит, виновата условно-патогенная флора. Есть штаммы (E.coli), которые бьют по почкам как из пулемета. И они будут жить, пока антибиотики и гормональные средства будут разрушать ваш иммунитет. Плюс, если заниматься сексом без презерватива, добавляется флора вашего мужа, которая может быть агрессивной и вызывать неадекватный иммунный ответ.

У меня поликистоз и почки слабые. Я 1,5 года принимала преднизолон плюс оральные контрацептивы (КОК). Когда в моче тоннами пошли эритроциты и белок, а лимфоциты упали до 7%, меня просто выставили из стационара «долечиваться» домой. С преднизолона и КОКов соскочила с ужасными срывами, ноги отнимались. Последствия ощущаю до сих пор. Сейчас лечусь травами. Пришлось самой разбираться со своим организмом. Врачи просто списали меня. Была и у психотерапевтов разных — ничего, кроме траты времени на глупую болтовню, не получила. Еще пытались лечить гипнозом — получился смех один.

На мой взгляд, самое главное при любой болячке — диета. В нашем с вами, Регина, случае нужно исключить из рациона животный белок. Можно готовить рыбу на пару 2 раза в неделю. Супы — исключительно на овощном бульоне. Гречка — ежедневно, утром — овсяная каша. Никаких кондитерских изделий, свежей выпечки. Я позволяю себе ее очень мало, и только по праздникам. Из сладкого — запеченные яблоки. Картофель запеченный можно, но не больше трех раз в неделю. Вместо чая пью ромашку, мяту, мелиссу, шиповник, боярышник. Перед началом менструального цикла (дней за 5) пью клевер, витамин С (развожу 3 г в 1,5 л воды и пью понемногу в течение дня). Раз в 2 месяца принимаю витамины группы В (курсом 2 недели). Блюда готовлю только на оливковом масле (2 ст. ложки в день). Само собой, жирное, жареное, копченое — только на картинках. Жестко, конечно, но помогает.

Александра, Московская обл.



СПРАВИТЬСЯ С ХРАПОМ ХОРОШО ПОМОГАЕТ ОБЛЕПИХОВОЕ МАСЛО. НАДО ЗАКАПЫВАТЬ ПО 2 КАПЛИ В КАЖДУЮ НОЗДРЮ ЗА 4 ЧАСА ДО СНА.

Сам себе доктор — *Для тех, кто за рулём*

Укрепите мышцы, и боль уйдёт

Для Павла из Астраханской обл., автора письма «Провожу за рулем много часов в день», у которого болят пальцы рук.

ВСЕ БОЛЕЗНИ — ОТ ЗАЖИМА ПОЗВОНКОВ...

Начните отжиматься от пола, хотя бы раз 20, но каждый день. Мышцы окрепнут — и забудете про болезнь. А мази всякие — выкачивание денег.

У учителей и школьников встречается писчий спазм — довольно редкое заболевание, когда болят кисти из-за ущемления шейных позвонков (от того, что неправильно сидят). С водителями может быть та же история. Из препаратов для лечения можно попробовать миорелаксанты (расслабляют мышцы), антидепрессанты и другие седативные препараты. Но за рулем их не рекомендуют. У меня от нагрузки единственное спасение — вода. По молодости в холодной воде купался и зимой и летом. А сейчас выручает контрастный душ. Сначала горячий (ну или очень теплый, чтобы мышцы расслабились), а потом холодный. Учителям и школьникам очень помогают компрессы с горячей и холодной водой. Может, и вам помогут?

Леонид, Волгоград

У ВАС СОКРАТИЛИСЬ МЫШЦЫ

Нет у вас, Павел, болезни, а лечить здорового человека бесполезно. От постоянного напряжения у вас очень сократились мышцы и не хотят расслабляться. Из-за этого натянулись сухожилия и появилась боль. Необходимо растянуть мышцы — с помощью йоги или пойти в тренажерный зал и на специальном станке прокачать предплечья. Тогда мышцы вырастут в объеме, а заодно удлинятся, в суставах образуется смазка, и боли пройдут. У меня такие боли были от больших и постоянных нагрузок — на работе по 10 часов хватал и кидал тяжести. Пошел в зал, прокачал предплечья — и все прошло.

Егор, Саратовская обл.

ОДНИХ МАЗЕЙ МАЛО

Скорее всего, у вас артрит. Случиться он может из-за ослабленного иммунитета, нарушения обмена веществ, после перенесенного инфекционного заболевания, а вовсе не от долгого нахождения за рулем. Идите к врачу. Вам обязательно назначат рентген, возможно, сделают пункцию, чтобы понять, что является причиной воспаления. Одних мазей для лечения мало. Физиотерапия, ультразвук, прогревания, специальные упражнения — ваши спутники на всю жизнь.

Ирина, Екатеринбург

С пяточной шпорой поможет справиться свиное сало

Для Ирины из Липецкой обл., автора письма «У меня уже три года при ходьбе сильно болит правая пятка».

Если шпора вызывает боль, поможет такой рецепт. Залейте 100 г несоленого свежего сала или смальца 100 мл уксусной кислоты. Добавьте куриное яйцо вместе со скорлупой. Настаивайте 21 день в темном месте, изредка помешивая. Распарьте пятку и приложите к шпоре тампон, смоченный в мази. Закрепите бинтом и наденьте носок. Когда начнет жечь, вытрите пятку сухой салфеткой. Процедуру нужно повторять в течение 3-5 дней. В качестве экстренной помощи можно использовать ломтик старого свиного сала. Приложите его к больному месту, закрепите бинтом, наденьте носок, полиэтиленовый пакет и еще один носок.

Анна Владимировна, Барнаул

После внематочной беременности

Когда можно планировать зачатие

При внематочной беременности эмбрион крепится вне полости матки — в трубе, яичнике, брюшной полости. Такую беременность важно прервать как можно раньше, так как она грозит серьезными последствиями.



После прерывания у женщины может возникнуть вопрос когда можно планировать следующую? Во-первых, нужно разобраться в причинах внематочной беременности. Они могут быть гормональными — эндокринные нарушения, длительный прием гормонов могут отрицательно сказаться на состоянии матки и труб. А также анатомическими — отклонения в строении матки и маточных труб, нарушения их работы. Появиться они могут из-за хронического воспаления в полости матки, спаечного процесса в трубах, врожденных аномалий...

Чтобы точно установить причину, женщина должна пройти комплексную диагностику и пролечить выявленные нарушения, если они обнаружатся.

К сожалению, при внематочной беременности не всегда удается сохранить репродуктивные органы. При удалении трубы или яичника шансы на беременность значительно снижаются. Ситуация усугубляется тем, что это парные органы, на оставшийся яичник или трубу увеличивается нагрузка, что плохо сказывается на работе всей репродуктивной системы. Оценка оварильного резерва (количества яйцеклеток), состояния репродуктивной системы поможет понять, может ли женщина забеременеть сама, сколько времени на это у нее осталось или нужно прибегнуть к ЭКО как можно скорей.

К. Я. Зубенко, репродуктолог, врач I категории



НА ЖИЗНЬ НАДО СМОТРЕТЬ ПОЗИТИВНО. НАПРИМЕР, ЕСЛИ ВАС ДОЛБАНУЛО ТОКОМ, ТО В ЭТОМ БЫЛ НЕ ТОЛЬКО МИНУС, НО И ПЛЮС.

Готовьте хлебцы с семенами льна, и менопауза вам будет не страшна

Предлагаю читательницам «Айболита» рецепт вкусного блюда, которое помогает мне справляться с симптомами менопаузы. Приливы, бессонница, переменчивое настроение — вот только некоторые проявления климакса. Льняное семя, которое входит в состав этих хлебцев, содержит фитоэстрогены, которые ослабляют приливы и защищают сердце и сосуды. А еще оно укрепляет кости и помогает предотвратить остеопороз, что тоже не редкость для женщин в таком возрасте. В хлебцах также есть калий и кальций, которые уменьшают риск сердечного приступа и помогают бороться с гипертонией. Итак, рецепт. Понадобится по 1/2 стакана сахара, молока и муки грубого помола, яйцо, 3 ст. ложки растительного масла, по 3/4 стакана обычной муки и молотых семян льна, 1/8 чайн. ложки соли, 1 чайн. ложка соды, спелый банан. Сначала я разогреваю духовку до 150°С. В большой миске смешиваю масло, яйцо, молоко, сахар, взбиваю. В миске поменьше соединяю оба вида муки, соль, соду и льняное семя и соединяю с жидкими компонентами. Растираю до однородной массы, добавляю размятый банан и еще раз хорошо перемешиваю. Тесто распределяю по противню, застеленному пергаментом, и выпекаю 40-50 минут. Готовую выпечку разрезаю на небольшие кусочки и ем, когда захочется.



Ирина Анатольевна, Белгородская обл.

Сам себе доктор

ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ПОТЕНЦИИ ПОЛЕЗНО СЪЕДАТЬ ПО ЛОМТИКУ ИМБИРЯ 2 РАЗА В ДЕНЬ ПОСЛЕ ЕДЫ.

Секс вместо кофе?

Вы просили рассказать

Я недавно вышла замуж. Муж настаивает на сексе только по утрам. Говорит, что от вечернего у него бессонница. Мол, интим его бодрит, как кофе. Но мне сложно уступить, потому что меня секс как разрасслабляет. Не представляю, как потом вскакивать и заниматься делами. Что делать?

Ирина, Екатеринбург

Споры насчет утреннего и вечернего секса напоминают дискуссии о пользе завтрака и ужина. Кто-то считает, что «заправлять» утром обязательно, но не ест после шести. Кто-то до работы пьет только кофе, зато ужинает сытно. Причем если одного заставить жить по режиму другого, он располнеет и загрустит (кстати, регулярный секс защищает от лишнего веса).



Но если поесть можно и отдельно, сексуальное меню рассматривать нужно вдвоем, чтобы разобраться, что именно и когда вам нравится делать вместе. Можно договориться заниматься сексом в одни дни утром, в другие — вечером.

Утренний секс — более томный, безмятежный, неспешный. Организм только начинает просыпаться, и тут важно, чтобы мужчина был деликатнее. Ведь несмотря на то, что утром концентрация гормонов удовольствия гораздо больше, чем в другое время суток, все может омрачать необходимость бежать на работу. Именно поспешность и не любят женщины в сексе по утрам. Попробуйте выделять для него достаточно времени. Поэкспериментируйте в выходные, продлите прелюдию, запланируйте время на понежиться в постели.

Секс по утрам — залог хорошего настроения, знак, что день удался. Каждый нуждается в определенной порции тактильного, зрительного и слухового контакта с любимым человеком. И если получите это уже утром, совершенно с другим настроем возьметесь за дела. Часто хороший утренний секс — залог великолепного вечернего.

После страстных ласк контрастное чередование холодной и горячей воды (завершающееся горячей) поможет избежать бессонницы. Или сделайте мужу расслабляющий массаж. Он легко уплывет в объятия Морфея.

Е. Д. Панов, сексолог

- Секс по утрам способен принести гораздо больше удовольствия, чем дневной, вечерний и даже ночной. Дело в том, что концентрация гормонов, пробуждающих страсть, и у мужчин, и у женщин утром на 25% выше, чем в любое другое время суток.
- Утренний подъем тестостерона у мужчин происходит с 7 до 9 утра. Для женщины идеальное время для интима — с 8 до 10 утра. Получается, «золотой час» утреннего секса — с 8 до 9 утра.
- Люди, которые регулярно занимаются сексом по утрам, более сосредоточены и спокойны в течение дня. А те, кто против раннего интима, более раздражительны и подвержены стрессу.

Мужские проблемы **На приёме у уролога**

Опять варикоцеле...

БОЛИТ МОШОНКА...

Месяц назад перенес операцию (у меня был левосторонний варикоз II степени). Разрез делали в паховой области слева. Уже несколько дней болит левая часть мошонки и отдает в ногу. Это рецидив?

Вадим, Нижегородская обл.

Это может быть эпидидимит — воспаление придатка яичка. Вам нужно обязательно обратиться к врачу-урологу.

НЕУДАЧНО ПОДНЯЛ ТЯЖЁЛЫЙ ГРУЗ...

Мне делали операцию по поводу варикоцеле по методу Мармара 8 месяцев назад. Восстанавливался месяца два, но потом все стало нормально, только иногда шрам побаливал. Потом поднял очень тяжелый груз, да так неудачно, что пришлось идти к ортопеду и ставить на место позвонок в пояснице. Вены снова толстые, и в мошонке чувствую давление. Плюс еще иногда сильные боли в районе шрама. Это рецидив или просто временные последствия тяжелой физической нагрузки? Может, венотоник какой-нибудь попринимать?

Георгий, Уфа

Чтобы подтвердить или опровергнуть варикоцеле, надо сделать УЗИ органов мошонки. Бывает, что после физической нагрузки может случиться рецидив.

БЫЛО УЖЕ ДВЕ ОПЕРАЦИИ

Несколько лет назад мне делали лапароскопическую операцию по поводу варикоцеле. Вскоре случился рецидив, и прооперировали еще раз. Было это больше года назад. Иногда вены очень хорошо видны, иногда — нет, боли тоже есть. Несколько раз ходил к хирургу, он говорит, что это нормально и сейчас варикоцеле у меня нет. Могут ли вены остаться после операции? Это навсегда?

Артур, Краснодарский край

Чтобы определить, есть ли варикоцеле или нет, рекомендую сделать УЗИ и допплерографию сосудов яичек. После будет понятно, ушло ли варикоцеле или нет. Важно понимать, что при лапароскопическом лечении варикоцеле процент положительных результатов небольшой.

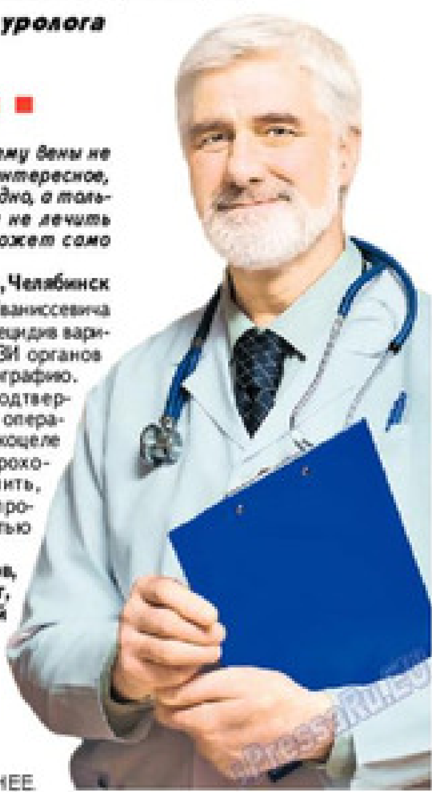
ВЕНЫ ДО СИХ ПОР ВИДНЫ

Мне 16 лет. Сделали операцию Иваниссевича по поводу варикоцеле слева. Прошло уже 4 месяца, но вены до сих пор видны. Болей нет (их не было и до операции). Варикоцеле обнаружили во время медкомиссии в военкомате. Почему вены не исчезают? Самое интересное, что с утра их не видно, а только под вечер. Если не лечить варикоцеле, оно может само исчезнуть?

Владислав, Челябинск

После операции Иваниссевича обычно происходит рецидив варикоцеле. Сделайте УЗИ органов мошонки и допплерографию. Если варикоцеле подтвердится, рекомендую операцию Мармара. Варикоцеле никогда само не проходит, его надо лечить, иначе потом будут проблемы с возможностью иметь детей.

Ю. Ф. Протасов, уролог, врач высшей категории



С ВАРИКОЦЕЛЕ СТАЛКИВАЮТСЯ 15-20% МУЖЧИН. ПОЯВЛЯЕТСЯ ОНО ОБЫЧНО В ЛЕВОЙ ПОЛОВИНЕ МОШОНКИ, НО БЫВАЕТ И ПРАВОСТОРОННЕЕ, И ДВУСТОРОННЕЕ.

PressRu.eu

И хочется, и колется

Секс во время месячных — одна из самых щекотливых интимных тем. Одни никогда не станут заниматься этим в критические дни, другие не видят препятствий для любовных утех. Третьи — в поисках истины: «А можно ли? Не вредно?» Какие есть мнения по этому вопросу и насколько они верны?

Близость приводит к воспалениям

Во время менструации шейка матки немного расширяется, чтобы облегчить выход крови и слизи. А шейка — это очень беззащитная и нежная часть женского организма. Она лишена защитной слизи, в которой есть антитела. В сочетании с обильной питательной средой в виде менструальных выделений создаются идеальные условия для проникновения инфекции в «святая святых» дамского тела. Это действительно может привести к развитию воспалительных заболеваний в малом тазу. Особенно, если речь идет о новом партнере или у женщины уже имеется воспалительный процесс. Поэтому презерватив в такой ситуации или все-таки отказ от секса — объективный выбор.

Секс в «эти дни» не нужен

Большинство врачей с уверенностью скажут, что сильнее всего либидо во время овуляции. В этот период концентрация гормонов, усиливающих желание, максимально высока, что обусловлено инстинктом размножения. Во время менструации их уровень падает, тем не менее женщины отмечают сильное возбуждение именно в эти дни, когда по задумке природы секс ей совершенно не нужен. Объясняется это тем, что во время менструации матка расширяется и наливается кровью. Она давит на нервные окончания в тазовом дне, и женщина испытывает приятные ощущения от прилива крови к гениталиям. Кроме того, сокращение и расслабление стенок матки в сочетании с окситоцином и эндорфинами, которые вырабатываются во время оргазма, снимают тянущие боли внизу живота.

Мужчин месячные отпугивают

На самом деле, для большинства мужчин ничего особенного в месячных нет. Это не значит, что они предпочитают секс во время менструации сексу в другие дни. Но и не считают его чем-то отпугивающим, если женщина не против и чувствует себя хорошо. Некоторые мужчины заявили, что не воспринимают секс во время месячных, потому что не переносят в принципе вида крови. Так что только небольшая часть относится к менструации как к поводу взять передышку.

Одна из причин, которая останавливает женщину, — это «улики». Но сегодня существуют приспособления, которые обеспечивают чистоту интимного процесса. Например, тампон-мембрана или тампон, с виду напоминающий губку. Они не ощущаются во время секса как женщиной, так и мужчиной. От нежелательной беременности и инфекций они не защищают.

> В античные времена менструальную кровь считали ядовитой и беременным делали кровопускания, чтобы «вредная» кровь не отравила ребенка.

Секс чреват эндометриозом

Эту теорию выдвинули еще в начале XX века. В ней говорилось о том, что менструальная ткань, которая представляет собой слущенную внутреннюю оболочку матки, вместо выхода через влагалище попадает в маточные трубы (так называемый обратный ретроградный отток) и выходит в полость таза, где оседает на различных органах и начинает прорастать. Но на самом деле эта теория не нашла подтверждения. Эндометриоз на сегодняшний день принято связывать с генетической предрасположенностью, с особенностью работы иммунной системы. Когда защитные клетки по каким-то причинам не уничтожают клетки эндометрия, они приживаются в нетипичном для них месте и начинают активно размножаться и функционировать.

Забеременеть во время менструации нельзя

Это распространенное заблуждение, поэтому во время месячных пары часто не считают нужным предохраняться. Да, шансов забеременеть в этот период мало, но они есть. Как известно, для того чтобы наступила беременность, сперматозоид должен встретиться с яйцеклеткой во время овуляции. Происходит она в середине цикла, то есть на 14-й день (плюс-минус два дня) при классическом цикле в 28 дней. Но если менструальный цикл короткий — 23-24 дня, то овуляция может быть ранней и прийтись на последние дни месячных. А учитывая, что сперматозоиды сохраняют свою живучесть в женском организме до 5 дней, то вполне вероятно, что какой-нибудь шустрый головастик все-таки дождется «свидания» с яйцеклеткой.

С. А. Гордеева, гинеколог, врач I категории

Кое-что новенькое

Мальчики хулиганят уже в утробе

Испанским физиологам удалось доказать, что в утробе матери мальчики в 5 раз больше, чем девочки, выделяют химических элементов, которые могут провоцировать у женщины воспаление в яичниках и развитие послеродовой депрессии. Что с этим делать, ученые думают…

Запах эскимоса вне конкуренции

В 1995 году швейцарский ученый Клаус Ведекинд провел эксперименты по определению самого привлекательного мужского запаха. Женщины в лаборатории нюхали кусочки ткани от футболок, которые, не снимая несколько дней, носили разные мужчины. Оказалось, что запах мужчины-эскимоса вне конкуренции.

Чем больше спишь, тем лучше секс

Американские психологи обнаружили связь между тем, сколько спит человек, и сексуальной жизнью. Всего один дополнительный час сна приводит к улучшению сексуальной жизни. Особенно это касается молодых мам. Доказано, что стресс и бессонные ночи ослабляют сексуальное желание женщин больше, чем мужчин.

ЗАМУЧИЛ ПРОСТАТИТ?
ЛЕЧИТЕСЬ, НЕ ЖДИТЕ!
Аппарат "Мавит-01" - это комплексная помощь при лечении болезней простаты.
Прямое, био-активное лечение на трех уровнях:
- вибрационный микро-массаж
- теплотерапия
- импульсное магнитное поле

Ваше здоровье в Ваших руках!





Врачи рекомендуют!
Возрастных ограничений нет. Побочные эффекты не выявлены.
Разрешено лечение в домашних условиях!

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:
Простатит, Простатовезикулит, Уретропростатит, слабая потенция, аденома простаты 1, 2 ст.

- снимает боль, отёк, воспаление
- нормализует мочеиспускание
- усиливает потенцию
- усиливает эффективность прописанных врачом медикаментов

Гарантия 2 года. Возможность рассрочки. Евросертификат СЕ.

Tel: - 02203-965377
E-Mail: kmkt@medtechnik.biz
www.medtechnik.biz
MKT MED Theodor-Heuss Str.76, 51149 Köln

ТУРИСТИЧЕСКОЕ АГЕНСТВО
МКТ МЕД
Весь мир - для Вас!
25 ЛЕТ профессиональной работы



АВИАБИЛЕТЫ
-в любую страну мира
-внутренние рейсы по России и СНГ
резервирование бесплатно!



ВИЗЫ
-туристические на месяц
-деловые до года



КУРОРТЫ и ЛЕЧЕНИЕ
в лучших санаториях Европы и Азии
Недорого!
Ваше здоровье в ваших руках!



ОТДЫХ У МОРЯ
-на любой вкус
-на любой бюджет
-все страны
-лучшие отели
Мы всегда на связи! Звоните!

Tel: - 02203-965377
E-Mail: reise@mktour.com
www.mktour.com
MKT MED
Theodor-Heuss Str.76
51149 Köln

Мужские проблемы

Застудил простату...



От здоровья предстательной железы зависит репродуктивная функция, сексуальные возможности мужчины и интимная жизнь в целом. Поэтому, если мужчина застудил простату, важно сразу же обратиться к урологу. Заболевание успешно лечится, но только до тех пор, пока не перешло в хроническую форму.

Чем опасно переохлаждение

Причиной болезни могут стать слишком легкая одежда в холодное время года, неправильный прием контрастного душа. Застудить простату можно, если долго купаться в холодном водоеме, находиться на сквозняке или под кондиционером. Если мужчина здоров, его орган защищен. Природой предусмотрены механизмы, которые не позволяют застудить внутренние органы. Простудить предстательную железу можно лишь на фоне снижения иммунитета. Немаловажную роль также играют хронический стресс, недостаток витаминов из-за неправильного питания и вредных привычек.

Простуженная простата без своевременного лечения может напоминать о себе долгие годы, провоцируя нарушение мочеиспускания, ослабление эрекции, боль после семяизвержения, снижение фертильности. Простое переохлаждение может привести даже к развитию бесплодия. Не допустить этих последствий поможет только своевременное лечение, которое должен назначить врач.

Боль — самый частый симптом

Переохлаждение предстательной железы может проявляться по-разному: болью в промежности, частыми позывами к мочеиспусканию, слабой эрекцией, болью после семяизвержения. По статистике, первое место среди жалоб пациентов занимают болевые ощущения в промежности, области анального отверстия или в нижней части живота.

Боли в промежности носят ноющий характер. Они могут то усиливаться, то полностью исчезать. При этом мужчины часто совершают ошибку, предпочитая не обращать внимания на дискомфорт. В результате болевой синдром со временем усиливается, и к нему могут присоединяться другие симптомы. Боль в области анального отверстия может носить простреливающий характер. При этом она усиливается при нагрузке на таз и лобково-копчиковую мышцу, а также при дефекации. Часто мужчины жалуются на чувство тяжести и распирания в прямой кишке, ошибочно принимая это за геморрой. Из-за особенностей расположения переохлаждение предстательной железы может отдаваться болью в тазовой области, включая анальное отверстие и нижнюю часть поясницы.

Боль в нижней части живота — очень распространенный симптом. При этом чувствуются сильные спазмы, то усиливающиеся, то затихающие. На этом фоне часто развивается нарушение мочеиспускания — частые позывы и ощущение постоянной наполненности мочевого пузыря, даже если мужчина только что посетил уборную.

Иногда боли нет вообще. Мужчины могут долго не замечать дискомфорта, пока заболевание не перейдет в хроническую форму, а потом в простатит. При простуде простаты мужчины также часто отмечают снижение эрекции. Все дело в том, что нарушается кровообращение в органе и ухудшается отток секрета простаты. В результате мужчине или сложно достичь семяизвержения, или оно происходит слишком быстро. Такие симптомы нельзя оставлять без внимания, так как восстановить нормальную эрекцию может быть трудно.

> ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ ПРОСТАТЫ ИЗМЕЛЬЧИТЕ В КАШИЦУ 2 КРУПНЫЕ ЛУКОВИЦЫ, ЗАЛЕЙТЕ 600 МЛ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА. ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 50 МЛ КАЖДЫЙ ЧАС.



Лечение начинается с диагностики

Уролог назначает общий анализ крови, УЗИ и ректальную пальпацию органа. Дополнительно может потребоваться анализ секрета предстательной железы при подозрениях на развитие острого воспаления. При воспалении принимают антибиотики широкого спектра действия — пенициллины или цефалоспорины — курсом до двух недель. Их назначают только после анализа секрета простаты, так как без этого возбудителя заболевания не выявить.

Но инфекционное воспаление при простом переохлаждении развивается редко. Обычно вылечить предстательную железу удается противовоспалительными препаратами. Применяются ректальные свечи — такая форма выпуска лекарств позволяет быстро доставить действующее вещество непосредственно к простуженному органу. Обычно уролог назначает такие препараты: «Простатилен», свечи прополиса, ихтиоловые или облепиховые. Все эти лекарства эффективно снимают воспаление, укрепляют иммунитет. В качестве вспомогательного средства для снятия симптомов могут применяться нестероидные противовоспалительные препараты — «Диклофенак», «Нимесил». Их принимают для снятия боли и уменьшения воспаления в дополнение к ректальным свечам.

При нарушении иммунитета врач может назначить иммуностимуляторы и витамины. Если причиной заболевания стал стресс, применяют успокаивающие лекарства, так как повышенная нагрузка на нервную систему только усугубляет проблему.

Своевременно обнаруженная простуда лечится за полторы-две недели и проходит бесследно. Если же она перешла в хроническую форму, без длительного курса антибиотиков, уколов иммуностимуляторов и приема простатопротекторов не обойтись. При этом даже комплексное лечение не может гарантировать, что болезнь не перерастет в хронический простатит.

Как не допустить болезни

* Всегда одевайтесь по погоде. Белье должно быть из натуральных тканей, так как синтетическое приводит к обильному потению в теплом помещении. И при выходе на улицу в холодное время года это может привести к переохлаждению органа.

* Ослабление иммунитета приводит к тому, что любой сквозняк может стать причиной простуды. Поэтому нужно регулярно принимать витамины, обращать внимание на рацион питания.

* Нарушение режима дня, переработки и недостаток сна приводят к стрессу, с которым нужно уметь бороться, иначе он перейдет в хроническую форму, а со временем может спровоцировать развитие невроза.

Ю. Ф. Протасов, уролог, врач высшей категории



Можно ли рожать с диагнозом мастопатия?

У меня диффузная мастопатия уже лет шесть. Постоянно принимаю препараты. Можно ли рожать с этим диагнозом? И какие препараты от мастопатии можно принимать во время беременности?

Лена, Ижевск

Рожать можно и даже нужно. Беременность и роды благоприятно влияют на гормональный баланс в организме женщины и улучшают состояние молочных желез. При наступлении беременности от любых препаратов, даже гомеопатических, надо отказаться. После рождения малыша рекомендуется кормить его грудью как минимум до года. Это тоже благоприятно скажется на состоянии груди и предупредит дальнейшее развитие мастопатии.

Р. И. Ткачева, маммолог, врач I категории

Грушанкой я и придатки, и мочевой вылечила

Травку грушанку мне посоветовали от хронического воспаления придатков. Заваривала ее как чай, иногда подмешивала и щепотку зверобоя. Примерно месяца через полтора заметила улучшение. К тому же воспаление мочевого прошло (перестала бегать в туалет каждые полчаса). Вот так, одним махом, справилась с двумя болячками. Рецепт такой: 1-2 чайн. ложки сухих листьев грушанки заливала стаканом кипятка, настаивала, укутав, 2 часа, процеживала. Принимала по 1/4 стакана 4 раза в день.

Е. А. Курдюмова, Ростовская обл.

Недавно моя дочка заболела циститом...

Она такая застенчивая, что к врачу ни в какую идти не хотела. Так и мучилась молча. Тогда я начала листать подшивки «Айболита». И нашла рецепт. Стакан овса заливала 2 л кипятка, варила на медленном огне 1,5 часа, остужала, процеживала, добавляла 1 ст. ложку меда. Отвар дочь выпивала за сутки. Кроме этого, заставляла ее носить теплые панталоны. Потому что эта глупость нынешней молодежи — нитки вместо трусов зимой носить, — отсюда и все женские болезни. За две недели лечения дочка поправилась.

Оксана, Тюмень

Как там, у них?

Китайцам угрожает бесплодие

Китай столкнулся с еще одним демографическим кризисом.

На этот раз он связан с увеличением количества бесплодных пар. Причем уровень бесплодия стремительно растет. Приблизительно каждая пятая пара детородного возраста в Поднебесной не может зачать ребенка, несмотря на неоднократные попытки в течение как минимум года. С чем это связано, еще только предстоит узнать. Но, скорее всего, дело в загрязнении окружающей среды, поздних браках и частых абортах. В 2007 году в Китае уровень бесплодия составлял 12%, а в 2020 году увеличился до 18%.

Авторитеты дают советы

О школьной близорукости

К окончанию школы примерно треть учащихся становятся близорукими. Заболеваемость детей и подростков миопией за последние 10 лет выросла в 1,5 раза. Как сохранить зрение, рассказывает врач-офтальмолог Наталья Борисовна Одинцова.

— Почему зрение ухудшается в школьном возрасте?

— Наш глаз изначально задуман таким образом, чтобы смотреть вдаль. Когда ребенок приходит в школу, ему приходится смотреть вблизи. Из-за этого перенапрягается зрительный аппарат и развивается близорукость.

— Помимо гаджетов и малоподвижного образа жизни, что еще провоцирует развитие миопии?

— Очень важный фактор — наследственность. Вероятность близорукости у ребенка при миопии у родителя очень высокая. Также на развитие миопии влияет плохое освещение, неправильная осанка, избыток в рационе рафинированных продуктов, недосыпание.

— А как неправильная осанка влияет на работу глаз?

— Если ребенок сутулится, у него уменьшается расстояние от глаз до того, на что он смотрит. Если голова наклонена вперед больше, чем нужно, нарушается кровоснабжение в шейном отделе позвоночника, что тоже негативно оказывается на близорукости.

— И к чему может привести близорукость?

— Миопия занимает третье место среди причин инвалидности по зрению. С каждой диоптрией близорукости увеличивается риск катаракты, глаукомы, макулярной дегенерации, периферической дегенерации сетчатки.

— Как понять, что у ребенка начинаются проблемы со зрением?

— Если ребенок прищуривается, если он близко подносит к глазам, например, книгу, жалуется на головную боль — это все могут быть симптомы уже развившейся близорукости.

— Если врач подтвердил близорукость, что дальше?

— Самое важное — это полная адекватная коррекция, предпочтительно контактная, потому что глаз и линза образуют единую оптическую систему. Из контактных видов коррекции на первом месте — ночные линзы. Если есть противопоказания, подбираются мягкие линзы с периферическим дефокусом. Если невозможна в принципе контактная коррекция, тогда нужны очки. Но специальные, с поддержкой аккомодации.

— Как не допустить близорукости у школьников?

— Очень важно контролировать остроту зрения и посещать офтальмолога. Это нужно сделать еще до поступления ребенка в школу. В норме должна быть дальнозоркость, небольшой плюс. Очень важно время поступления в школу. Семь лет — это оптимальный возраст. К этому моменту созревают механизмы внутри глаза. Дети, которые начинают учиться раньше, больше рискуют столкнуться с близорукостью. Также очень важно гулять не меньше двух часов в день, заниматься спортом (среди самых полезных — теннис или бадминтон).

Когда ребенок выполняет домашнее задание, читает, расстояние от глаз до книги или тетради должно быть 40 сантиметров.





Бабушкины рецепты

● **При детском неврозе** 500 г овса (зерна) тщательно промойте холодной водой, залейте 1 л холодной воды и на слабом огне варите до состояния полуготовности. Процедите через марлю, добавьте в отвар 1-2 чайн. ложки меда, давайте ребенку по 1 стакану 2 раза в день.

● **Снизить высокую температуру при простуде** у детей поможет гранат. Выжмите сок из спелого плода. Для этого слегка помните его в руках, только старайтесь не повредить шкурку. Когда гранат размягчится, проделайте небольшое отверстие и выжмите сок. Дайте ребенку выпить 50-100 мл. Температура моментально снижается.

● **Горло болит? Тонзиллит?** Залейте столовую ложку лепестков розы (лучше действует красная роза) стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Пусть ребенок полощет горло 3-4 раза в день. Такой настой эффективно помогает при острых респираторных заболеваниях, фарингитах, ангинах. Можно полоскать горло настоем шалфея, цветков календулы, отваром черники.

Стихи наших читателей

Хищный кот

Осень. Тепленький денек…
Листья опадают.
Я присяду на пенек
И понаблюдаю.
В желтых листьях рыжий кот
Спрятался от мыши.
Что сейчас произойдет?
Кот почти не дышит…
Схватит, как акула,
Слабого мышонка.
Но кота спугнула
Добрая Аленка.

Парад осени

Я природу полюбила.
Осень вышла на парад.
Вот черемуха с рябиной
В ярких бусинках стоят.
И каштаны, и орехи
С веток под ноги летят.
И на облаке приехал
Белый голубь на парад.
Он не хищник, не задира,
У него приятный взгляд.
Эта птица — символ мира.
Так в народе говорят.

Наталья Окенчиц,
Михайловск,
Ставропольский край

Ситуация · *Прикинь на себя*

Просишь, а толку нет…

Наверное, каждый родитель оказывался в ситуации, когда по несколько раз просишь ребенка сделать что-то, а он не реагирует, будто не слышит. Что делать в таких случаях?

1 Для начала завладейте вниманием ребенка. Как? Дождитесь, пока он сделает паузу в своем занятии, положите руку ему на плечо и установите зрительный контакт. Только когда полностью завладеете вниманием вашего чада, можете говорить о том, чего бы вы хотели от него. Так детям намного сложнее игнорировать родителей.

2 Если знаете, что ребенок слышит вас, но при этом не отвечает, можно просто помочь ему что-то сделать. Например, малыш должен обуться. Вы говорите ему об этом, но он никак не реагирует. Предложите свою помощь. Конечно, может показаться странным помогать в том, что дети уже умеют делать. Но так они поймут, что вы серьезно относитесь ко всему, что делаете. И скоро начнут с первого раза выполнять ваши просьбы.

3 Стрессовые ситуации часто возникают тогда, когда вы спешите, опаздываете. В спешке не успеваете сделать все то, что нужно. А тут еще ребенок вместо того, чтобы быстренько одеться или обуться, сидит и играет. Все ваши просьбы игнорирует. Найдите немного времени, чтобы замедлиться и сосредоточиться на том, чего вы именно хотите от своего ребенка. Обратитесь к малышу по имени и сделайте паузу. Установите зрительный контакт и подождите, пока не получите ответ. Можно сосчитать в уме до пяти. Дети обрабатывают информацию намного медленнее.

4 Точно так же, как маленькие дети учатся просить и благодарить, когда кто-то делает для них что-то хорошее, они должны научиться отвечать на вопросы и выполнять просьбы. Можно научить ребенка говорить «Хорошо», как только он поймет, что именно вы ему сказали или о чем попросили.



5 Вместо того, чтобы постоянно повторять всю просьбу, используйте короткое и емкое слово в качестве напоминания. Например, при надевании обуви должно быть только слово «обувь».

6 Заранее обсудите, чего вы хотите от ребенка и почему. Например, расскажите, чем отличается плащ от дождевика. Тогда он будет знать, что, когда на улице идет дождь, нужно надевать дождевик.

В. П. Солнцева,
детский психолог

Не ждите от ребенка незамедлительной реакции и послушания. Дайте ему время, чтобы осмыслить ваши слова и отреагировать на них. Предупредите о своих действиях заранее. Например: «Через 15 минут мы пойдем домой. За это время ты успеешь еще десять раз скатиться с горки, покататься на качелях и попрощаться с детками».

Умные мысли

■ КАЖДЫЙ РЕБЕНОК МОЖЕТ УЧИТЬСЯ ХОРОШО. ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ.

■ РОДИТЕЛЯМ НУЖНО СМИРИТЬСЯ С ТЕМ, ЧТО РЕБЕНОК ИНОГДА БУДЕТ ГОВОРИТЬ ИМ «НЕТ». ЭТО НУЖНО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОН СМОГ НАУЧИТЬСЯ СПОКОЙНО И УВЕРЕННО ГОВОРИТЬ «НЕТ» ДРУГИМ.

Можно использовать минералку для ингаляций или нет?

Одни врачи говорят, что минералку можно использовать для ингаляций с помощью небулайзера. Другие — что это вредно и даже опасно. Кому верить?

Анастасия, Архангельская обл.

Использовать минеральную воду для ингаляций нельзя по нескольким причинам. Во-первых, минералка нестерильна, а наши легкие не умеют обеззараживать. Во-вторых, любая минеральная вода — это раствор солей, кислот... Нелетучие кислоты, например метакремниевая, не выводятся из легких. В-третьих, минералка содержит углекислый газ. Для детей с заболеваниями органов дыхания, страдающих гипоксией, такие ингаляции грозят усилением гипоксии и общим ухудшением состояния. В качестве базы для ингаляции или растворителя для лекарственных препаратов лучше использовать физраствор.

С. К. Трифонова, врач-педиатр

ЦЕНТР ТИБЕТСКОГО ЦЕЛИТЕЛЬСТВА В ГЕРМАНИИ

Случаи чудесного исцеления из практики Эдиты Варкентин

Эффективность вакуумной баночной терапии


Warkentin Edith

Продолжение. Начало в газете «Айболит» №12 за 2022 г.

Что такое синяк для организма? В природе синяк у животного означает травму: его укусили, либо порвали когтями и зубами. В природе выработался эволюционный механизм реакции на синяк. Если в организме регистрируется кровь вне сосуда, то сразу срабатывает рефлекс, немедленно сразу организм поднимает по тревоге клетки нашей иммунной системы. Они обычно сидят в подслизистом слое кишечника и бездействуют. По тревоге на появление синяка все иммунные клетки поднимаются, начинают активно мигрировать, плыть в область синяка.

Так улучшается активность клеток иммунной системы. Любое воспаление в теле будет протекать гораздо быстрее и эффективнее вылечиваться. Если что то в организме есть недолеченное, недоремонтированное, после банок будет короткое обострение хронического процесса, но продолжая ставить банки, всё наконец излечивается. При любом воспалении процесс излечения при применении банок заканчивается быстрее. Пока клетки мигрируют, плавают по кровеносной системе, значит попадают не только в эту зону, но и по кровеносной системе разносятся по всему телу, так активизируется общий иммунитет.

Улучшение микроциркуляции

Банка вытягивает кашу из капилляра, он освобождается, стенки становятся более эластичными, качество капилляра улучшается. За счёт этого улучшается микроциркуляция не только в области синяка, но и в организме вообще.

Противоотёчный, эстетический, похудательный эффект

Банки обладают дренажным эффектом. Это улучшает фигуру. У полных людей не только много жира из-за обильного неправильного питания, но и накопление жидкости именно в жировой клетчатке, потому что она обладает способностью накапливать большое количество молекул воды. Жировые клетки не растягиваются, потому накапливают воду. У полного человека тело отёчное, лишний вес - это частично отёк. Дренажный эффект способствует уходу воды и отёкам, улучшается микроциркуляция лимфы.

Очищение и выведение токсинов

Банки изнутри покрываются туманчиком, это выделяемый пот, он содержит мочевину, ацетон, желчные и муравьиные кислоты, тяжёлые металлы. С потом происходит выделение большого количества токсинов, пот очень токсичен. Как раз признак сильной интоксикации является сильный зуд после банок. Чем больше банки вытянут мусора и яда, тем лучше будет человек себя чувствовать.

Ускорение регенерации тканей

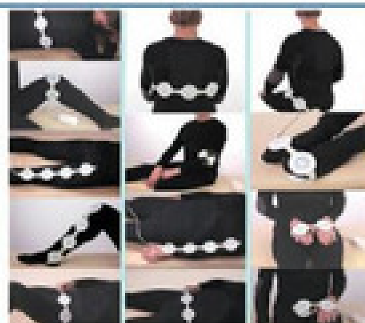
Достигается это улучшением микроциркуляции тканей. Все ткани, клетки регенерируются с определённой скоростью. Для каждой ткани своя скорость. Но любая регенерация зависит от притока кислорода, питания, воды, полезных строительных материалов и оттока различных продуктов обмена, распада и отходов. Если плохой приток полезных веществ, дефицит кислорода, если мусор не выносится, нет циркуляции крови и лимфы, то ткани медленно регенерируются. Банки ускоряют эти процессы. Банки показаны при травмах, ушибах, повреждениях, разрыва связок, операциях, переломах. При любых повреждениях ткани снаружи и внутри тела, следует ставить банки над этой зоной или вокруг этой зоны. Восстановление будет протекать гораздо быстрее. Даже в отдалённом от повреждения участке тела банки ускорят циркуляцию крови и лимфы, а это сосудистая система, значит везде будет эффект улучшения.

В моей книге «Целительница», я описала интересные случаи исцеления любых болезней, даже тех, которые считаются неизлечимыми. В книге поместила рекомендации по самолечению. Можно по телефону заказать у меня эту книгу на русском языке и уже вышла эта книга «Heilerin» на немецком языке.


Haar Wilhelm

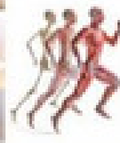
Продолжение читайте в следующих номерах газеты «Айболит».

По всем вопросам звоните:
Warkentin Edith & Wilhelm Haar
Tel: 0541-70 81 77, 0170-464 55 90
Сайт: heilerinedith.de
Walter-Haas-Str. 12, 49088 Osnabrück



Старение организма – причины и следствия.

Как со старением бороться?



__Причины.__ Главная - регенерация суставов, мышц и кровеносных сосудов происходит медленнее, чем восстановление. Ежедневные нагрузки и перегрузки ускоряют износ организма. Несбалансированное питание, химия в виде таблеток, алкоголь, курение, стрессы, непродуманные диеты – всё это отрицательно влияет на процессы регенерации клеток организма. И в ускоренном темпе мы стареем.



__Следствие:–__ заболевают суставы, позвоночник, что приводит к уменьшению подвижности, следом венозные системы начинают меньше питания и кислорода приносить во все точки организма, и соответственно хуже выводить отработанные вещества. Цепной реакцией реагируют все органы. Старение ускоряется с каждым днём. Чтобы этот процесс хоть как-то смягчить, увеличивается количество принимаемых таблеток. Ведь это просто – проглотил пилюлю и готово. Побочные эффекты от приёма лекарств недооцениваются. А ведь они опять приводят к разбалансировке и ускорению старения. Увядает и морщинится кожа, суставы перестают работать, позвоночник не гнётся. И всё это болит и ноет. Днём и ночью, без перерывов на обед и отпусков.

__Как бороться?__ Операции – риск, длительное ограничение подвижности и как следствие снижение мышечной массы. Положительный результат краткосрочен. Таблетки – одно лечим, другое калечим. Уколы – дорого и краткосрочно. Остаётся физиотерапия. Единственный недостаток – это требует вложения времени. Но мы ведь не ленивые! Тем более, что это **НАШЕ** здоровье! Лечебная гимнастика, сбалансированное питание, курортное лечение – весь спектр предложений санаториев в вашем распоряжении. Но в санаторий не наездишься. Грязевые ванны дома – редкость, но можно.

Но самым безопасным, малозатратным, простым и в тоже время эффективным способом улучшить регенерацию организма является __**импульсная магнитотерапия.**__ Без электромагнитных процессов в организме не происходит совсем ничего. Это естественный для всего живого в мире физический фактор. Остаётся только использовать его максимально эффективно, усиливая эл. магнитное воздействие в нужных для лечения зонах и совмещать с биоритмом организма. Современные научные разработки позволили в десятки раз усилить эффективность магнитного поля при лечении. Магнитное поле стало пульсирующим и бегущим в биоритме нашего организма. При этом лечение импульсным магнитным полем в отличие от таблеточного лечения практически не имеет побочных эффектов, не даёт привыкания, и при любом лечении одновременно укрепляет и иммунную систему. Что в комплексе с улучшением подвижности суставов и даёт нам омоложение. Лечение импульсной магнитотерапией возможно проводить в клиниках, или в санаториях. Но максимального эффекта можно достичь именно регулярным, повторяющимся лечением, что возможно лишь в домашних условиях. Ведь в санаторий каждый третий месяц не поедешь, а с процессами старения надо бороться постоянно. На сегодня наиболее оптимальным изделием для лечения врачи признают сертифицированный в Европе и США аппарат **АЛМАГ-01.** Его отличают отличная эффективность, мощность, полная автоматизация работы, универсальность (дом/клиника/санаторий), долговечность, невысокая цена.



__**Живите долго и оставайтесь молодыми!**__

Подробно на сайте:
www.medtechnik.biz
Или по телефону: 02203-965377
язык: русский/немецкий
Firma MKT MED



Соль и гипертония: какая связь?

Гипертония — болезнь нации. Больше трети населения в той или иной степени страдает от нее. А ведь есть простой способ нормализовать давление — сократить количество соли в рационе.

Лучше недосол, чем пересол

При гипертонии чем меньше соли, тем лучше. Так как при ее избыточном употреблении в кровеносных сосудах накапливается больше жидкости и увеличивается количество циркулирующей крови, что, в свою очередь, повышает давление. Доказано, что при уменьшении количества соли в рационе давление снижается, как и накопление жидкости в организме, а значит, сердцу и почкам не нужно так много работать. Также уменьшается риск появления отеков. Интересный факт — американские эскимосы, употребляющие в среднем до 5 г поваренной соли в сутки, практически не болеют гипертонией.

Знаете ли вы, что...

Чем жирнее еда, тем больше соли требуют наши вкусовые рецепторы.

Как уменьшить количество соли?

* Готовьте без соли, добавляйте ее в готовые блюда. Поначалу пища может показаться невкусной, но со временем вкусовые рецепторы привыкнут к недосолу.

* На столе не должна стоять соль, чтобы не было соблазна досолить еду.

* Используйте вместо соли травы и специи (черный перец, перец чили, петрушку, базилик, кориандр...).

* Готовьте еду сами. Консервы, полуфабрикаты, готовые заправки для салатов, закуски часто содержат слишком много соли.

* Ешьте свежие фрукты и овощи в качестве перекуса.

* Следите за этикетками на упаковке и выбирайте продукты с более низким содержанием соли.

* Делайте заправки для салатов самостоятельно из лимонного сока, масла, уксуса или йогурта без вкусовых добавок.

* Продукты с высоким содержанием соли (такие как оливки или соленые огурцы) перед едой можно слегка замочить в холодной воде.

* Обратите внимание, что соль с низким содержанием натрия — тоже соль. Слова «соль» и «натрий» часто являются синонимами в информации на упаковке продуктов. Но важно знать, что 1 г соли равен 0,4 г натрия. Если на упаковке указано, что продукт содержит 1,2 г натрия на 100 г, это будет равно 3 г соли.

Вкусные блюда для гипертоников

Филе куриное с рисом. 500 г отваренного до полуготовности риса, 200 г куриной грудки, луковица, полстручка сладкого зеленого перца, 2 чайн. ложки растительного масла, 200 мл томатного соуса, укроп, петрушка, зубчик чеснока, перец черный. Лук и перец нарежьте соломкой, обжарьте в масле. Добавьте специи, томатный соус и тушите 3 минуты. Выложите в сковороду кусочки мяса и рис. Тушите до готовности. Посыпьте зеленью.

Салат из моркови с орехами. 200 г моркови, 2 яблока, 50 г ядер грецких орехов, 40 г изюма, 10 г меда, 50 мл апельсинового сока. Орехи измельчите. Выложите тертые яблоки и морковь в салатник, посыпьте изюмом и орехами. Апельсиновый сок соедините с медом, заправьте смесью салат.

Салат из свеклы и сельдерея. По 150 г свеклы и корня сельдерея, яблоко, 60 г грецких орехов, 10 г меда, 50 мл апельсинового сока, 30 мл лимонного сока. Свеклу, сельдерей и яблоко очистите, натрите. Орехи измельчите. Выложите свеклу, сельдерей и яблоко в салатник, посыпьте орехами. Смешайте соки, растворите в них мед и заправьте салат.

И. П. Евтушевская, врач-кардиолог

При пародонтозе

■ ПОЛЕЗНЫ СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОК СЕЛЬДЕРЕЯ И КАРТОФЕЛЬНЫЙ СОК, РАЗВЕДЕННЫЙ ВОДОЙ.

■ ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВЯЗКИХ СЛАДОСТЕЙ — ПАСТИЛЫ, КАРАМЕЛИ, ИРИСА.

■ ТВЕРДАЯ ПИЩА — ПРЕКРАСНЫЙ ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ОСЛАБЛЕННЫХ ЗУБОВ И ДЕСЕН. ПОЭТОМУ ЕШЬТЕ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ.

■ СМЕШАЙТЕ МЕД С ЖЖЕНОЙ СОЛЬЮ (3:1 ИЛИ 2:1). СОЛЬ ДОЛЖНА РАСТВОРИТЬСЯ. СКАТАЙТЕ ИЗ СМЕСИ ШАРИК, ПОЛОЖИТЕ ЕГО В ЧИСТУЮ САЛФЕТКУ И НАТИРАЙТЕ ЗУБЫ.

Кукуруза — для ясного ума и крепких нервов

Кукуруза и продукты из нее считаются самым доступным источником селена, защищающего организм от вирусов, токсинов, раковых клеток.

Кукуруза укрепляет иммунитет, улучшает работу мозга и всей нервной системы. Ученые доказали, что кукурузная крупа предотвращает развитие болезни Альцгеймера. Кукуруза способствует омоложению организма, поэтому полезна для пожилых людей. Она тормозит процессы брожения и гниения в кишечнике. Крупа из кукурузы снижает холестерин, выводит из организма жиры.



* При кожных заболеваниях поджарьте на раскаленной сковороде раздробленные зерна кукурузы, постоянно помешивая. Коричневым маслом, оставшимся на дне посуды, смазывайте пораженные места.

* При мочекаменной болезни. Залейте вечером 1 ст. ложку кукурузной муки стаканом кипятка, размешайте. Утром смесь процедите. Принимайте настой 3 раза в день до еды по 2 ст. ложки.

* Каша для похудения. Предварительно кукурузную крупу промойте от крахмала и залейте на ночь холодной водой. Замоченную крупу залейте горячей водой (1:3), варите на медленном огне до полного испарения жидкости (минут 20). Для постепенного похудения можно заменять такой кашей один из приемов пищи.

Проверено на себе — *Из почты «Айболита»*

Если обострился гастрит

Вообще надо правильно питаться постоянно, а не только после приступа. Но как человек, страдающий гастритом, честно признаюсь: не могу без жареного мяса, соленой рыбы и маринованных огурцов...

Поэтому раз в пару месяцев гнусь от жутчайшей боли. Причем появляется она неожиданно. Просыпаешься от боли. Если «Гастрофарма» или другого, снимающего боль, препарата под рукой нет, она на два-три дня затягивается. Бывает, что на работу в этот день не иду. Ложусь и терплю, пока кто-нибудь лекарство не принесет.



Какие правила соблюдаю, чтобы не загибаться?

Когда хочется чего-то, можно съесть, но чуть-чуть, не наедаясь до отвала. Кстати, по моим наблюдениям, многое зависит от качества продуктов, а не от способа их приготовления. Ездил по турпутевке в Китай, питался там местной кухней. Специй и жареного было хоть отбавляй, но ни разу не было приступов за все 10 дней пребывания в этой стране. Вообще, спасаюсь «Мезимом» и очень редко «Омезом». Стараюсь просто есть мало, но часто.

Я уже несколько раз перенес обострения гастрита. Это меню для меня составлял гастроэнтеролог. Диету лучше соблюдать не менее двух недель после приступа:

* овсянка на воде (молоко и любые молочные продукты категорически запрещены во время обострения);
* подсушенный черный хлеб (немного, когда приступ уже идет на спад);
* кисель, бананы;
* чай (лучше без сахара);
* рыба на пару без соли (когда приступ начнет проходить);
* рис на пару без соли.

За 30 минут до или через час после каждого приема пищи я принимал «Смекту» (или любое лекарство с подобными свойствами). Особенно важно это в первые несколько дней, пока желудок не перестанет болеть. Есть надо каждые 4 часа (не реже), нельзя ходить голодным.

Если приступ позади, но прошло не так много времени, а хочется чего-то вредного до дрожи в коленках, чтобы не заработать повторный приступ, можно также выпить «Смекту» за полчаса до еды. Это, конечно, не панацея, но шанс, хоть и небольшой, что опять не сляжешь.

Еще хочу поделиться советом, как снять приступ, когда нет лекарств под рукой. Нужно выпить полстакана или стакан воды и как бы напрягать мышцы живота, чтобы волновые движения были, что-то типа массажа. Потом еще один стакан воды, если не отпустило. Становится легче — проверено на себе.

Андрей, Краснодарский край

Мандаринки оказались с кислинкой?

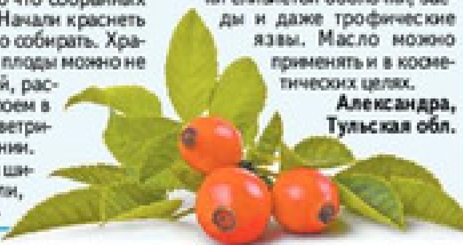
Японцы поделились простым способом, как сделать эти цитрусы сладкими. Для этого всего-то и нужно, что положить их в горячую воду (около 40°C). А уже через 10 минут мандарины можно есть. Но не перестарайтесь и не передержите плоды в воде, иначе вкус практически исчезнет. А еще лучше после того, как мандарины полежат в горячей воде, положить их в ледяную воду. Так не только сами плоды станут вкусными, но и белые прожилки в них будут нежнее и аппетитнее.

Каждый год осенью я готовлю целебное масло из семян шиповника

Моя бабушка рассказывала, что во время Великой Отечественной войны в госпитале, где она работала, вовсю использовали отвары, порошок и масло из плодов шиповника. Лекарств не хватало, поэтому пользовались всем, что давала природа. Я и сама уже давно убедилась, насколько целебно масло шиповника. Порезы, ранки на коже и во рту, ожоги, трещинки — со всем оно справится. Готовить его лучше из только что собранных сырых плодов. Начали краснеть листья — можно собирать. Хранить собранные плоды можно не больше 2-3 дней, рассыпав тонким слоем в холодном и проветриваемом помещении.

Итак, собрали шиповник, помыли, аккуратно извлекли семечки. Теперь семена надо измельчить: просто раздавить ложкой не получится, лучше сделать это в ступке. После заполняем пузырек или другую емкость на треть, доверху заливаем растительным маслом (к какому привыкли). Главное — при использовании не держать пузырек долго открытым, иначе масло быстро окисляется. Ставим его в холодильник, и через 2 недели лекарство готово. Перемешивать и процеживать от семян не надо. Такое масло богато витамином Е, на этом и основано его ранозаживляющее действие. Это отличное средство для лечения различных кожных болезней. Им смазывают трещины, ожоги, пролежни, порезы, лучевые поражения кожи, лечат дерматозы, ранки слизистой оболочки, заеды и даже трофические язвы. Масло можно применять и в косметических целях.

Александра, Тульская обл.



В хлебе не только калории

Вы просили рассказать

Время от времени возникают слухи о том, что хлеб — это практически яд и от него надо отказаться. Не раз слышала, что кроме пустых калорий в хлебе ничего нет. Это правда?

Александра Федоровна, Орловская обл.

Неправда. Хлеб состоит из муки, которая изготовлена из зерна. Если хлеб цельнозерновой, это вообще кладезь витаминов группы В: $В_1$, $В_2$, $В_3$, $В_6$, $В_9$. В нем есть марганец, молибден, кремний, медь, кобальт, важный для сохранения молодости селен, фосфор и цинк. В 100 г такого хлеба содержится 130 мг магния (треть суточной дозы), защищающего нервную систему от стрессов.

Хлеб — источник пищевых волокон, клетчатки, которая необходима для здоровья кишечной микрофлоры, а значит, и для иммунитета. Наиболее полезен хлеб из ржаной муки — в нем больше пищевых волокон. Такой хлеб технологически невозможно приготовить без подкисления теста заквасками. В результате в ржаном тесте одновременно протекает спиртовое и молочнокислое брожение с образованием нужных для организма органических кислот, способствующих развитию полезной микрофлоры.

В хлебе из пшеничной муки меньше клетчатки и витаминов, чем в черном и сером, цельнозерновом. Но в некоторых ситуациях белый хлеб предпочтителен. Только он подходит для людей, пищеварительный тракт которых требует легкоусвояемую пищу (например, после операции на органах пищеварения). При колите, гастрите с повышенной кислотностью, язве желудка и пищевода употребление черного хлеба может вызывать боль, метеоризм... В таких случаях рекомендуется белый, лучше подсушенный.

Знаете ли вы, что...

Груша — идеальный фрукт для кишечника

В ней высокое содержание клетчатки, которая положительно влияет на микрофлору желудочно-кишечного тракта. Груши снижают риск развития диабета II типа и ожирения. Многие диетологи вообще считают их суперпродуктом. Груши показаны при болезнях сердца (в них много калия), при остеопорозе (витамин К и кальций) и высоком давлении (калий помогает регулировать баланс жидкости в организме). Кстати, любители груш не бывают толстыми. Достаточно съедать всего одну грушу в день, чтобы получить достаточно клетчатки, витаминов С и К, меди, магния и калия. И это при 100 калориях.

Стручковая фасоль — любимый овощ диетологов

Почему? Во-первых, это низкокалорийный продукт (18 ккал на 100 г). Во-вторых, легко усваивается (в отличие от других видов фасоли и бобовых) и содержит много витаминов и микроэлементов.

В стручковой фасоли содержатся витамины группы В, РР, С, ниацин. В ней много калия, железа и меди. Последние два микроэлемента участвуют в кроветворении, поэтому стручковая фасоль полезна для профилактики анемии. В фасоли содержится большое количество клетчатки. Она хорошо сочетается с мясными, овощными и углеводными продуктами.

Актуально

■ ПРИ БРОНХИТЕ СМЕШАЙТЕ МОРКОВНЫЙ СОК, ГОРЯЧЕЕ МОЛОКО И МЕД (5:5:1), НАСТАИВАЙТЕ 4 ЧАСА И ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ КАК ТОЛЬКО ПОЧУВСТВОВАЛИ, ЧТО НАЧИНАЕТ БОЛЕТЬ ГОРЛО, МЕДЛЕННО ПОЖУЙТЕ ЦЕДРУ СВЕЖЕГО ЛИМОНА.

Прикинь на себя *Авторитеты дают советы*

Пять причин есть тыкву каждый день

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ТЫКВА ДЛЯ ОРГАНИЗМА, КАКИЕ БОЛЕЗНИ ЛЕЧИТ И ПОЧЕМУ ЕЕ НАДО ЧАЩЕ ДОБАВЛЯТЬ В СВОЙ РАЦИОН.



1 **Укрепляет зрение.** Тыква богата полезными для зрения витамином А и бета-каротином. Дефицит этих важных элементов чреват тем, что у человека разовьется куриная слепота. Исследование показало, что регулярное употребление в пищу тыквы снижает риск дегенерации желтого пятна — возрастного заболевания глаз. А содержащийся в продукте лютеин защищает глаза от вредного влияния ультрафиолетовых лучей.

2 **Помогает нормализовать вес.** Хотя слово «тыква» происходит от праславянского слова «жиреть, толстеть», ее можно смело отнести к диетическим продуктам. В 100 г тыквы всего 22 ккал, при этом она достаточно питательна. Кроме того, тыква — богатый источник клетчатки, которая подавляет чувство голода. Вещество карнитон в ее составе ускоряет распад жиров. И еще тыква способна ускорять метаболизм, обладает мочегонным и слабительным эффектом, помогает вывести лишнюю жидкость из организма.

3 **Укрепляет иммунитет.** Благодаря большому количеству витамина С тыква помогает бороться с вирусами. Также аскорбиновая кислота обладает антиоксидантным действием, стимулирует выработку белых кровяных клеток, укрепляющих иммунитет и ускоряющих выздоровление. Цинк в тыквенных семечках является природным иммуномодулятором, который делает организм устойчивее к инфекциям.

В семечках тыквы много калия, дефицит которого делает человека раздражительным.

4 **Улучшает состояние кожи.** Бета-каротин, которого много в тыкве, поглощает ультрафиолет и защищает кожу от повреждений. Аскорбиновая кислота участвует в выработке коллагена, который делает кожу упругой.

5 **Защищает сердце.** Тыква богата витаминами А, С и группы В, а также калием — одним из важнейших микроэлементов для здоровья сердечно-сосудистой системы. Калий также снижает давление. В тыкве много клетчатки, которая помогает выводить из организма токсины. Среди полезных свойств тыквы — снижение уровня холестерина в крови.

Кому тыкву лучше не есть? Аллергия — веский повод воздержаться от употребления тыквы. Также ее стоит исключить из рациона при тяжелой форме сахарного диабета, пониженной кислотности желудочного сока, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, кишечных коликах, вздутии живота.

Е. И. Василенко, диетолог, врач высшей категории



Цифры и факты

САМЫЕ ДРЕВНИЕ ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ НАШЛИ В МЕКСИКЕ. ПРИЧЕМ РАНЬШЕ ЕЛИ НЕ ТОЛЬКО ПЛОДЫ РАСТЕНИЯ, НО И СТЕБЛИ, И ЛИСТЬЯ, И ДАЖЕ ЦВЕТЫ. АРХЕОЛОГИ УВЕРЕНЫ, ЧТО В ЕВРОПУ ТЫКВА ПОПАЛА БЛАГОДАРЯ ХРИСТОФОРУ КОЛУМБУ. В РОССИИ ОНА ПОЯВИЛАСЬ В XVI ВЕКЕ.

Отвар моркови и изюма успокоит печень

Недавно у меня появились неприятные ощущения в правом подреберье. Я уже знала, что это печень — не первый раз такое было. Начала лечиться травами, как обычно. Помогло, но ненадолго. Тогда соседка поделилась своим рецептом очищения печени. Понадобится по 1 кг темного изюма без косточек и некрупной моркови, 2,5 л природной столовой воды. Изюм я промыла в горячей воде. Морковь почистила, нарезала кружочками. Залила водой и держала на слабом огне под крышкой 1,5 часа. После того как снадобье остыло, слила его. Отвар и изюм с морковью хранила в холодильнике. Утром натощак съедала по 2 ст. ложки смеси изюма с морковью. На ночь, через 3 часа после ужина, выпивала 1/2 стакана теплого отвара. Через неделю все неприятные ощущения прошли, но я лечилась 2 недели.

Наталья, Ульяновская обл.

Целебные настойки

Не пьём, а укрепляем иммунитет



ОБЛЕПИХОВАЯ

Понадобится 1 кг облепихи, 0,7 л водки, 0,5 кг сахара, щепотка корицы, 1/2 чайн. ложки молотого имбиря, звездочка аниса, 2-3 гвоздички. В банку насыпьте слоями ягоду и сахар, залейте водкой. Оставьте в темном прохладном помещении на 2 месяца. После профильтруйте. Попробуйте на вкус и, если надо, добавьте сахар или мед. Для пикантности и пользы — имбирь, корицу, анис и гвоздику. Поставьте напиток «доходить» еще на месяц. После профильтруйте — и настойка готова.



КЛЮКВЕННАЯ

400 г клюквы перетрите в кашицу и выложите в банку, но перед этим каждую ягодку проколите иголкой, иначе напиток будет мутный. Добавьте 1/4 чайн. ложки корня калгана, 110 мл спирта, 120 мл воды, закройте крышкой и уберите на 2 недели в темное место. После влейте в настой сироп из 100 мл воды и 120 г сахара. Через неделю процедите и разлейте по бутылкам.

ЕСЛИ ПУГАТЬ СТРАУСА ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 15 САНТИМЕТРОВ, ТО ЗА НИМ МОЖНО САЖАТЬ КАРТОШКУ.



Для тех, у кого диабет

Пшенная каша — самый полезный завтрак. Ученые провели масштабное исследование и пришли к выводу, что пшено заслуженно может претендовать на звание самой полезной каши, особенно при диабете, так как помогает снизить уровень глюкозы в крови. Доказано, что при употреблении пшенки снижается риск развития и появления диабета. У диабетиков, которые каждый день потребляли пшено, уровень глюкозы в крови падал на 12-15% — с диабетического до преддиабетического уровня. У пациентов с преддиабетом глюкоза снижалась на 17% — до нормального уровня. Кроме того, пшенная каша — прекрасное средство для фигуры, так как у нее довольно низкий гликемический индекс — всего 52,7 (это на 30% ниже, чем у риса, и на 14%, чем у кукурузы). Важно, что индекс остается низким при любой кулинарной обработке.

Изжогой я страдала почти четверть века, ничего не помогало...



Все это время пила таблетки, но все тщетно... И вот как-то посоветовали мне удивительно простое и эффективное средство. Принимала я его так: разводила в стакане кипяченой воды 1 ст. ложку и пила, когда хотела. Уже через 4 дня лечения изжога прошла. Расскажу, как готовить снадобье. Соберите калину, положите в металлическую емкость. Из каждой ягоды выньте косточки. Налейте в емкость воды, поставьте в разогретую духовку до тех пор, пока калина не пропарится, а кожура не станет мягче. После перетрите через сито, добавьте сахар по вкусу и прокипятите. При этом на 1 часть калины добавляйте 4-5 частей воды.

Валентина Михайловна, Брянская обл.

Так восстанавливают голос оперные певцы



Я сам не раз пользовался этим средством — быстро помогает. Залейте половину стакана семян аниса 2 стаканами кипятка. Поставьте на маленький огонь, доведите до кипения. Кипятите 10 минут. Снимите с огня, остудите, процедите. В полученный отвар добавьте столовую ложку коньяка и 50 мл липового меда. Тщательно перемешайте. Смесь принимайте по 1 ст. ложке каждые 30 минут в течение 1-2 дней.

Павел Дмитриевич, Астрахань

Доктор тыква

■ ТЫКВА БОРЕТСЯ С ЛЮБЫМИ ОТЕКАМИ. ДОСТАТОЧНО ЕСТЬ КАШИЦУ ИЗ МЯКОТИ ПО 200-300 Г В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ ДВУХ МЕСЯЦЕВ.

■ ОТ БЕССОННИЦЫ 1/2 СТАКАНА ТЫКВЕННОГО СОКА ПОДЕЙСТВУЕТ ТАК ЖЕ, КАК СНОТВОРНОЕ ИЗ АПТЕКИ, ТОЛЬКО БЕЗ ПОБОЧНЫХ ДЕЙСТВИЙ.

■ МЯКОТЬ ТЫКВЫ ПОМОЖЕТ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КОЖИ. ПРИКЛАДЫВАЙТЕ ЕЕ В ПОВЯЗКАХ И КОМПРЕССАХ.

■ ТЫКВА НОРМАЛИЗУЕТ СТУЛ, ОКАЗЫВАЯ ПОСЛАБЛЯЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ. НЕ СЛУЧАЙНО В КАЧЕСТВЕ ПРИКОРМА ДЛЯ ГРУДНИЧКОВ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ТЫКВЕННОЕ ПЮРЕ.

Прикинь на себя

Какие продукты нельзя есть остывшими

Остывшая еда не только теряет вкус и аромат, но и может вредить работе нашего организма. Какие продукты не рекомендуют употреблять в холодном виде?

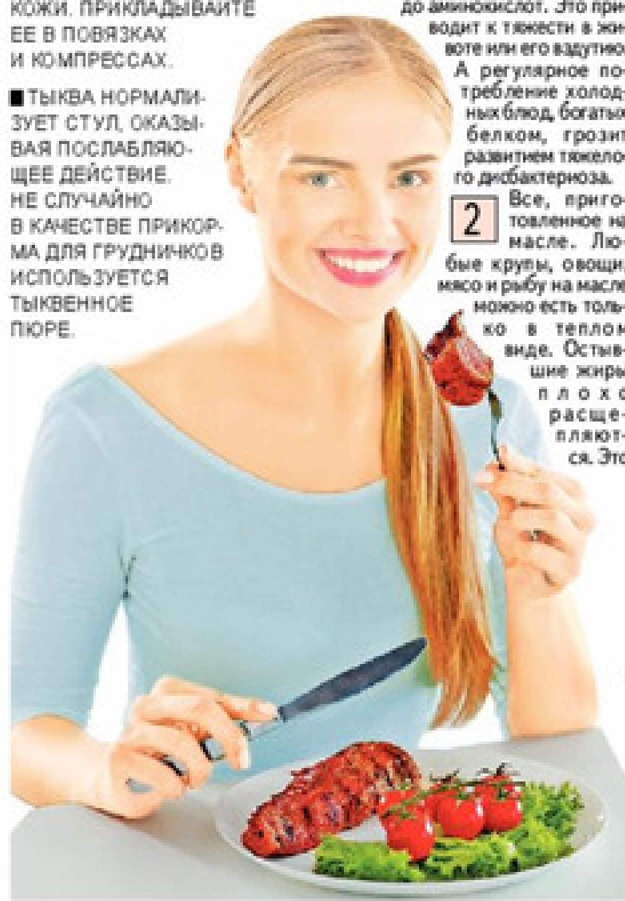
1 Белковые. Холодное мясо птицы и рыбы. Они попадают в кишечник в непереваренном виде: остывший белок попросту не успевает расщепиться до аминокислот. Это приводит к тяжести в животе или его вздутию. А регулярное потребление холодных блюд, богатых белком, грозит развитием тяжелого дисбактериоза.

2 Все, приготовленное на масле. Любые крупы, овощи, мясо и рыбу на масле можно есть только в теплом виде. Остывшие жиры плохо расщепляются. Это может стать причиной постоянного дискомфорта и болезненных ощущений в желудке.

3 Красное жирное мясо. Приготовленное любым способом, оно переваривается тяжело. Причем оказывается в желудке вместе с бактериями, которые препятствуют переработке пищи и влияют на работу желудочно-кишечного тракта.

4 Супы. Зачастую суп готовится из мяса. Но даже если у вас постное блюдо, вы все равно добавляете овощи, обжаренные на масле. А что вы читали об остывших обжаренных продуктах? Переваривание холодного супа — тяжелый труд для желудочно-кишечного тракта. Речь не идет о летних и легких овощных супах. Окрошку, разумеется, не едят в горячем виде.

5 Смесь горячего с холодным. Понятно, что не все продукты обязательно нужно разогревать. Например, свежие овощи и фрукты можно достать из холодильника заранее, чтобы они были комнатной температуры (примерно 30-40 минут). А вот сочетание холодных и горячих блюд притупляет чувство насыщения, провоцируя переедание.



■ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ ОТ ХОЛОДНОЙ ПИЩИ ЛУЧШЕ СОВСЕМ ОТКАЗАТЬСЯ.

■ ДЕЛО В ТОМ, ЧТО В ЭТО ВРЕМЯ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ ЗАМЕДЛЯЕТСЯ И ОРГАНИЗМУ НУЖЕН ТОЛЧОК, ЧТОБЫ ПРАВИЛЬНО ЗАПУСТИТЬ ПРОЦЕССЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ.

Советы диетолога

6 Чай с медом. Какого-то губительного воздействия на организм напиток не окажет. Но и пользы не принесет, хотя бы потому, что настоящий мед достаточно вязкий и раствориться в остывшем чае он попросту не сможет. Любопытно, что и в кипяток пчелиный продукт лучше не добавлять. В этом случае мед рискует потерять свои полезные свойства. Самым правильным будет добавить сладость в теплый чай.

Наряду с блюдами, которые нельзя есть холодными, есть и те, с нагреванием которых тоже стоит быть осторожными. Например, с азиатскими супами, горячими салатами с большим количеством специй в них. Попадая в рот сильно горячими, они могут повредить нежную слизистую оболочку, а это, в свою очередь, приведет к инфекциям.

Е. И. Василенко, диетолог, врач высшей категории

Глютен и щитовидка

Есть ли связь?

Слышала, что при гипотиреозе и аутоиммунном тиреоидите помогает так называемая безглютеновая диета, которую соблюдают люди с непереносимостью злаков. Это так?

Мария Робертовна, Московская обл.

Действительно, при гипотиреозе, аутоиммунном тиреоидите и зобе кишечник на глютен реагирует бурно. Суть проблемы в том, что иммунная система воспринимает злаковый белок как инородное, вредоносное тело. И настраивается на его уничтожение. А поскольку глютен по своей структуре схож со многими клетками наших органов и систем, то под иммунный удар попадают собственные клетки человека. Фактически организм начинает бороться сам с собой. В итоге развивается состояние под названием «протекающий кишечник». Его оболочка настолько истощается, что начинает пропускать наружу токсины и отходы жизнедеятельности. А полезные вещества из пищи и лекарства, напротив, не усваиваются. Это приводит к тому, что имеющиеся у пациента болезни не излечиваются, а прогрессируют. Мало того, к ним добавляются новые. Например, щитовидка истощается. Проявляется это в виде гипотиреоза и аутоиммунного процесса. Иногда, не зная о своей чувствительности к глютену, человек повышает дозу принимаемых лекарств. Но дело в другом — нужно убрать из рациона пшеницу, хлеб, злаки. И понаблюдать за реакцией железы. Если анализы крови стабилизируются и придут в норму объем железы и кровоток в ней, безглютеновой диеты стоит придерживаться и дальше.

Р. П. Казанцева, эндокринолог, врач I категории

Обедаем дома

Гречневый суп-пюре

Стакан гречки, по 1 картофелине, луковице и моркови, 250 г шампиньонов, тимьян, базилик, соль и перец по вкусу, 2 ст. ложки растительного масла, 1,5-2 л воды.

Лук нашинкуйте полукольцами. Морковь нарежьте тонкими кружочками, потом каждый кружок разрежьте на 4 части. Тушите овощи на сковороде с маслом 3-5 минут. Добавьте нарезанные шампиньоны и готовьте 10 минут. Если грибы начнут подгорать, добавьте пару ложек горячей воды. Картофель нарежьте кубиками, выложите в кипящую воду вместе с гречкой. Варите до готовности ингредиентов. Добавьте тушеные овощи с грибами. Измельчите все с помощью блендера. Всыпьте специи, посолите. Доведите суп до кипения и варите 3-5 минут.

Пончики на ряженке с фаршем

350 г фарша, яйцо, 100 мл ряженки, 70 г муки, соль, перец, 400 мл растительного масла.

Яйцо взбейте и вылейте половину в фарш. В оставшуюся часть влейте ряженку, посолите, поперчите и взбивайте минуту. Всыпьте муку. Фарш посолите, поперчите. Смочите руки в воде и сформируйте небольшие колобочки. Выложите их в кляр. Масло прогрейте и обжаривайте колобки 3-4минуты с одной стороны на умеренном нагреве. Переверните. Жарьте еще 5-7 минут. Пончики жарятся не быстро. Главное, не готовьте их на сильном нагреве, иначе кляр обжарится, а середина останется сырой. Выложите готовые пончики на бумажные полотенца.

Салат слоёный с редькой

3 моркови, 2 яйца, черная редька, яблоко, 100 г сыра, майонез.

Сварите яйца и 2 морковки. Яйца очистите. С яблока, редьки, моркови снимите кожуру. Измельчите все ингредиенты на крупной терке, но не смешивайте их. Выкладывайте салат слоями. Самый нижний — вареная морковь. Сверху покройте ее майонезом. Второй слой — яйца, сверху снова майонез. Дальше — яблоко, редька и майонез. Посыпьте все сыром и свежей морковью.





Снижаем холестерин

Жаркое из кролика в горшочках

600 г мяса кролика, 2 моркови, 5 картофелин, 2 луковицы, половина стакана натурального йогурта, соль, специи и зелень по вкусу.

Картофель, лук и морковь очистите. Порежьте мясо и овощи крупным кубиком, перемешайте. Посолите по вкусу, добавьте любимые приправы. Разложите ингредиенты по глиняным горшочкам. Зелень тщательно вымойте, обсушите, измельчите и смешайте с йогуртом. Залейте смесь в горшочки и закройте их крышками. Отправьте горшочки в заранее разогретую до 200°С духовку и томите в течение 40-60 минут. После достаньте горшочки из духовки и подавайте к столу!

ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕН ХОЛЕСТЕРИН, ВЫБИРАЙТЕ НЕЖИРНЫЕ СОРТА МЯСА: ПТИЦУ БЕЗ КОЖИ, КРОЛИКА, ТЕЛЯТИНУ ИЛИ ГОВЯДИНУ, РЫБУ, ОСОБЕННО МОРСКУЮ, НУЖНО ЕСТЬ КАК МОЖНО ЧАЩЕ.

Домашнее печенье

Творожные «Поцелуйчики»

210 г муки, 250 г творога, 80 г сливочного масла, 150 г сахара.

В миску просейте муку и добавьте кусочки масла. Перетрите в крошку. Добавьте творог, разомните. Замесите тесто, соберите его в шар. Раскатайте в пласт толщиной 4-5 мм и вырежьте кружочки стаканом. Опускайте каждый кружок в сахар, после сложите пополам сахаром внутрь. Еще раз окуните в сахар и сложите сахаром внутрь. Выложите заготовки на застеленный пергаментом противень и выпекайте 20-25 минут при 200°С.

Песочное с арахисом

400 г муки, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя, 130 г сливочного масла, 120 г сметаны, яйцо, ванилин, 100 г арахиса, 150 г вареной сгущенки.

Орехи обжарьте, очистите от шелухи, измельчите в крошку и соедините со сгущенкой. В муку добавьте разрыхлитель, ванилин и порубленное масло. Перетрите. В центре сделайте лунку, вбейте яйцо, добавьте сметану и замесите тесто. Заверните в пленку и положите в холодильник на полчаса. Раскатайте и вырежьте кружки. В центр каждого кладите начинку и лепите, как вареники. Выложите на противень, застеленный пергаментом. Выпекайте 15-20 минут при 190-200°С.

Рыбка к ужину

Запеченная скумбрия с овощами

2 скумбрии, по 2 моркови, луковицы, 4 помидора, 2 зубчика чеснока, лимон, по 2 ст. ложки соевого соуса и растительного масла, перец.

Рыбу тщательно вымойте, почистите, выпотрошите, отрежьте голову, нарежьте кусочками по 3 см. Лук почистите, нарежьте полукольцами. Морковь натрите на крупной терке. Чеснок измельчите. Обжарьте на растительном масле лук, морковь и чеснок до мягкости. Выложите овощи в застеленную фольгой жаропрочную форму, полейте соевым соусом. Сверху выложите рыбу. Между кусочками рыбы положите нарезанные кружками помидоры и лимон. Смажьте рыбу маслом, посыпьте перцем. Запекайте 20 минут в разогретой до 200°С духовке.

Ароматный хек в фольге

4 тушки хека, луковица, морковь, 4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка растительного масла, укроп, соль и перец по вкусу.

Рыбу разморозьте, почистите, удалите плавники. Лук нарежьте полукольцами, морковь натрите на крупной терке, укроп измельчите. Тушки хека разрежьте по спинке так, чтобы их можно было развернуть. Аккуратно подрежьте хребет (не разрезая рыбу на две части), отделите его от филе и аккуратно удалите. Рыбу изнутри посыпьте солью и специями, смажьте майонезом, посыпьте укропом. На укроп выложите смесь лука и моркови и полейте овощи сверху маслом. Развернутые тушки сложите пополам, чтобы начинка оказалась внутри, перенесите на фольгу и смажьте маслом с обеих сторон. Посыпьте укропом, солью и специями, заверните в фольгу. Уложите на противень и запекайте при 180°С около 40 минут.

Минтай в сметане с сыром

Тушка минтая, по половине луковицы и моркови, 2 ст. ложки сметаны, 30 г твердого сыра, растительное масло, соль и перец по вкусу.

Рыбу разморозьте, выпотрошите, отрежьте голову (если есть), хвост и плавники. Нарежьте небольшими кусочками, промокните салфеткой. Посолите, поперчите и смажьте маслом. На дно формы для запекания налейте пару ложек масла, выложите слой измельченного лука. Сверху — куски минтая, потом натертую на крупной терке морковь. Поверхность обильно смажьте сметаной, посолите, поперчите. Присыпьте натертым сыром. Запекайте рыбу под крышкой или фольгой 30 минут при 180°С.

На скорую руку

● **Сырное печенье.** Взбейте белки двух яиц в пену, отдельно перемешайте желтки. Потрите сыр и смешайте с мукой (на 100 г сыра — 2 ст. ложки муки). Соедините все ингредиенты. Противень застелите бумагой для запекания, смажьте маслом. Ложкой выкладывайте тесто на противень. Выпекайте 15 минут при 220°С.

● **Помидорная запеканка.** Помидоры ошпарьте кипятком, снимите кожицу, мякоть нарежьте кубиками, посолите, поперчите, смешайте с панировочными сухарями. Выложите в смазанную маслом форму, засыпьте тертым сыром и запеките в горячей духовке до золотистого цвета.

● **Салат с тунцом.** Понадобится банка тунца в собственном соку, банка консервированной кукурузы, 3 помидора, луковица, 3 ст. ложки сметаны (10%). Порежьте лук полукольцами, помидоры — небольшими кусочками. Слейте жидкость с тунца, разомните вилкой, не доставая из банки. Слейте жидкость с кукурузы. Соедините помидоры, тунец, лук, кукурузу, заправьте сметаной.

Осень в тарелке

Каша тыквенная с перловкой



400 г тыквы (очищенной от кожуры и семечек), 150 г перловой крупы, соль по вкусу, приправы (можно взять и сухие): базилик, орегано, эстрагон, масло растительное. Замочите перловку на 10-12 часов, промойте и откиньте на дуршлаг. Залейте водой на два пальца выше крупы. Посолите. Варите 25-30 минут. Тыкву нарежьте кубиками, обжарьте в разогретом масле. Посолите, добавьте специи и жарьте еще минут 10. Перловку смешайте с тыквой и тушите минут 5-10.

Оладьи из топинамбура



200 г очищенного топинамбура, 2-3 ст. ложки муки, 1 чайн. ложка соли, специи для картофеля по вкусу, яйцо, 2 зубчика чеснока, растительное масло. Натрите топинамбур. Вбейте яйцо, добавьте соль, специи, пропущенный через пресс чеснок. Перемешайте. Всыпьте муку и еще раз перемешайте. Обжарьте оладьи на разогретом растительном масле до золотистой корочки с двух сторон.

Обедаем дома

Суп из горбуши с плавленым сыром

1,5 л воды, банка консервированной горбуши, 4 картофелины, 170 г плавленого сыра, морковь, луковица, растительное масло, томатная паста, лавровый лист, соль, перец, петрушка.

В холодную воду положите очищенный нарезанный картофель и поставьте на плиту. Когда вода закипит, огонь убавьте. Обжарьте на масле лук с морковью. Добавьте 1 ст. ложку пасты, готовьте несколько минут. Рыбу разделите на небольшие кусочки, удалите позвоночную кость. Когда картофель будет почти готов, добавьте в кастрюлю лавровый лист, зажарку, рыбу, соль и перец. Доведите до кипения, добавьте плавленый сливочный сыр, перемешайте. Готовьте 5 минут. Всыпьте зелень.

Жульен в болгарском перце

350 г куриной грудки, 250 г шампиньонов, луковица, 4 болгарских перца, 150 г сыра, 2 ст. ложки сметаны, зеленый лук, петрушка, соль, перец, сушеный чеснок, паприка и тимьян.

Перец разрежьте вдоль на две части, удалите семена и перегородки. Запекайте 10 минут при 180°С. В разогретом масле обжарьте до прозрачности лук, нарезанный кубиком. Добавьте измельченные грибы. Жарьте, пока не выпарится жидкость. Добавьте грудку, нарезанную мелким кубиком. Приправьте, перемешайте и готовьте до готовности грудки. Добавьте сметану, измельченную зелень. Заполните половинки перцев начинкой, посыпьте тертым сыром. Запекайте 10 минут.

Рулетики с картошкой и грибами

2 листа лаваша, 0,5 кг картофеля, 300 г шампиньонов, пучок петрушки, луковица, 4 зубчика чеснока, соль, перец, растительное масло.

Очищенный картофель сварите в подсоленной воде. Слейте отвар, оставив 50 мл. Разомните картошку в пюре с отваром. Обжарьте в масле мелко нарезанные лук и шампиньоны. Посолите и поперчите. Добавьте в пюре грибы с луком, измельченные петрушку и чеснок. Всю массу разделите на 2 части. Лист лаваша смажьте одной половиной пюре. Накройте вторым, смажьте оставшимся пюре и заверните по длинной стороне. Разрежьте на кусочки толщиной 1,5-2 см и обжарьте их в масле до золотистой корочки с обеих сторон.





Если поджелудочная нездорова

Суфле куриное

1 стакан молока, 2 яичных белка, 0,5 кг куриной грудки, соль, растительное масло для смазывания формы.

Куриное мясо пропустите через мелкую решетку мясорубки, влейте молоко, белки яиц, посолите. Взбейте смесь миксером. Разогрейте духовку до 200°С. Смажьте форму для запекания растительным маслом, влейте жидкий мясной фарш и выпекайте примерно полчаса. Во время выпекания дверцу духовки не открывайте, чтобы суфле не осело.

Каша из гречневых хлопьев с овощами

200 г гречневых хлопьев, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 0,5 л воды, морковь, луковица, соль.

Овощи измельчите, тушите на маленьком огне с маслом, не поджаривая, 2 минуты. Вскипятите воду, посолите. Положите туда тушеные овощи, всыпьте хлопья, посолите. Перемешайте, накройте крышкой, выключите огонь. Укутайте полотенцем на 20 минут, чтобы каша напарилась. Вместо хлопьев можно использовать цельную гречку, но тогда крупу придется варить до набухания.

В доме малыш

Домашняя чурчхела с фундуком

400 г очищенного фундука, 1 л свежевыжатого виноградного сока, 100 г муки.

Орехи немного прокалите на сковороде, дайте им остыть и снимите шелуху, протирая салфеткой. В тонкую иглу вденьте прочную нитку и нанизите на нее орешки. Сок варите 1,5 часа, снимая пену. Дайте остыть. Разведите в части уваренного сока муку и влейте к остальному. Поставьте на плиту и варите, пока масса не загустеет. Окуните нитки с орехами в получившийся кисель, подвесьте и дайте обсохнуть (минут 10-15). Снова окуните в сироп и чуть подсушите. Подвесьте чурчхелу для окончательного просушивания в помещении с хорошей вентиляцией (не на солнце) на 1-2 недели. Храните лакомство при комнатной температуре в пергаменте или ткани.



Медовые пироги

С яблоками и корицей

200 г муки, 130 мл подсолнечного масла, 2 яйца, 90 г сахара, яблоко, 50 г ядер грецких орехов, половина лимона, 2 ст. ложки меда, 1 чайн. ложка разрыхлителя, по 1/2 чайн. ложки соды и корицы, щепотка соли.

Яйца взбейте с сахаром и солью, добавьте мед, масло, сок и цедру лимона. Всыпьте муку, смешанную с содой и разрыхлителем. Добавьте измельченные орехи и очищенное, нарезанное мелкими кубиками яблоко. Добавьте корицу, все хорошо перемешайте. Выложите тесто в форму, смазанную маслом. Выпекайте 15-20 минут при 180°С. Потом температуру уменьшите до 160°С и держите пирог в духовке еще минут 20.

Постный с сухофруктами

2 стакана муки, 180 мл теплой кипяченой воды, 1/2 стакана растительного масла, 3 ст. ложки цветочного меда, 2 ст. ложки сахара, 2 чайн. ложки разрыхлителя, 1/2 чайн. ложки корицы, по щепотке мускатного ореха и соли, по 12-15 штук кураги и сушеной вишни, горсть ядер грецких орехов, 2 ст. ложки сахарной пудры.

Курагу и вишню промойте, залейте кипятком и оставьте на 10 минут. После слейте воду, сухофрукты просушите и мелко нарежьте. Орехи порубите. В воде растворите мед и сахар. Добавьте растительное масло. Муку просейте вместе с разрыхлителем, солью, корицей и мускатным орехом. Соедините сухие и жидкие ингредиенты. Тщательно перемешайте. Добавьте сухофрукты и орехи. Перелейте тесто в форму, смазанную растительным маслом или застеленную пергаментом. Запекайте 40-50 минут при 190°С. Готовый остывший пирог посыпьте пудрой.

Шоколадная коврижка

200 г муки, 2 ст. ложки какао, 1 чайн. ложка соды, 200 мл воды, 100 мл растительного масла, 170 г сахара, 3 ст. ложки меда, 60 г шоколада.

Шоколад покрошите ножом на небольшие кусочки. В миске смешайте просеянную муку, какао и соду. В кастрюлю налейте воду, добавьте сахар и мед. Нагревайте, пока они не растворятся. Снимите с огня, добавьте растительное масло. Влейте в мучную смесь и перемешайте с помощью венчика. Всыпьте шоколад. Переложите тесто в форму, смазанную растительным маслом. Запекайте 30-40 минут при 180°С.

Кулинарные хитрости

● Рюмка водки, добавленная в рагу с мясом или жаркое, сделает его гораздо мягче. А по мере тушения алкоголь уйдет из блюда, так что его можно спокойно есть даже тем, кто за рулем. Жесткое мясо также можно замочить в рассоле. Лучше — в капустном.

● Чтобы дрожжевое тесто хорошо подходило, нужно все продукты для него вытащить заранее из холодильника, они должны быть комнатной температуры. Молоко и масло должны быть теплыми.

● Запекаете картофель целиком? Чтобы он получился красивым и кожица не лопалась, нужно ее надрезать в нескольких местах или наколоть вилкой. Если печете картофель с соусом или поливаете его маслом, можно сделать большой крестообразный надрез — так масло впитается в мякоть, и картофель будет вкуснее.



Помидоры по-корейски

Пальчики оближешь

1 кг зеленых помидоров, 300-400 г моркови, 8 зубчиков чеснока, луковица, 1 ст. ложка соли, по 2 ст. ложки сахара и уксуса, 1 острый перец, 2 чайн. ложки молотого кориандра и 2-3 щепотки семян, 7-8 ст. ложек растительного масла, пучок петрушки или кинзы.

Нарежьте или натрите тонкой соломкой морковь. Добавьте к ней 1/2 ст. ложки соли и 1 ст. ложку сахара. Слегка помните морковь руками. Помидоры нарежьте тонкими кружочками, добавьте к моркови, перемешайте. Поверх сделайте горку из 1/2 ст. ложки соли, 1 ст. ложки сахара, молотого кориандра и измельченного чеснока. Для заправки влейте в сковороду 8 ст. ложек растительного масла и обжарьте в нем нарезанный полукольцами лук. Когда лук подрумянится, добавьте кусочки острого перца и семена кориандра. Обжаривайте все вместе еще несколько секунд, пока перец не подрумянится, а семена кориандра не начнут источать аромат. Кипящее масло вылейте на горку из специй. Добавьте уксус, измельченную зелень и тщательно все перемешайте. Установите легкий гнет и поместите закуску в холодильник минимум на 10-12 часов, а еще лучше — на сутки.

Такая история

«Верь в чудеса, доченька!»

Не знаю, что это было... Совпадение, случайность? Или... Но с того дня я снова начала верить в чудеса!

В прошлом году 31 декабря все мои планы на новогоднюю ночь рухнули неожиданно. Мужу пришлось уехать в срочную командировку. Об этом я узнала уже, когда возвращалась с работы. Захожу в подъезд зареванная, а из лифта выходит Дед Мороз (ну, знаете, подрабатывают люди). Окликает меня и спрашивает, почему в такой волшебный праздник у красивой девушки слезы на глазах. Тут меня прорывает просто на истерику. Дедушка меня успокаивает и достает из своего мешка какую-то коробку. «Это тебе, — говорит. — И уж прости, что так долго ждать пришлось. Верь в чудеса, доченька, и они обязательно произойдут!» Я не успела ничего сказать в ответ, как он уже вышел из подъезда. Решив, что там обычный детский сладкий подарок, пришла домой, налила чай и собралась заедать горе. Только вот в коробке были не конфеты, а шкатулка с балериной — заводная, музыкальная, зеленая. Именно такая, которую я просила у Деда Мороза в 12 лет, написав ему длинное письмо в последний год моей веры в него и пустив самолетиком из окна. Шкатулку мне тогда, конечно, никто не подарил. Сейчас пишу, а она стоит на полке и играет. Не знаю, что это было... Совпадение, случайность? Или... Но с того дня я снова начала верить в чудеса!

Марина, Алтайский край



НАРОДНАЯ ПРИМЕТА: ЕСЛИ КИНУЛИ КАМЕНЬ В ВОДУ И НЕ ВИДИТЕ КРУГОВ, ЗНАЧИТ, НАСТУПИЛА ЗИМА.

Новый год — к новой жизни поворот

Помните, как проводят ревизию в вещах, чтобы избавиться от старого и ненужного? Так же посмотрите на события своей жизни в этом году и вспомните, что было хорошего. Что хочется взять с собой, а что — оставить? Чтобы отпустить негатив и считать его только полезным опытом, психологи советуют разделить лист бумаги на три столбца. В первом написать название месяца, во втором — что взяли бы из него с собой в будущее, а в третьем — что хотите оставить в уходящем году. После избавьтесь от третьего столбца каким угодно способом.

ЛАПША

из писем читателей

Перед Новым годом начала выбрасывать из дома все ненужное. Муж старается на глаза не попадаться.

Вика, Смоленск

***

Как Новый год встретишь, так его и проведешь. Неудивительно, что я потом жру по ночам.

Антонина, Пензенская обл.

***

В прошлом году не ел мандарины, в этом году отказусь еще и от ананасов. Надо же выяснить, от чего мне так плохо 1 января?

Кирилл, Крым



Каждый год одно и то же

На приёме у психолога

Мама настаивает, чтобы мы каждый Новый год встречали вместе, ведь это семейный праздник. Но ничего хорошего не получается. Мы с сестрами — успешные, состоявшиеся люди. А родители относятся к нам как к неразумным детям. Меня, например, считают транжирой, хотя я ни разу ни у кого не попросила денег взаймы. Кто-то поддерживает родителей, кто-то меня, в результате мы все ссоримся. И так каждый год...

Наталья, Московская обл.

Когда родители не признают нас теми, кем мы стали, это настоящая пытка. Выходит, все наши достижения не имеют никакого значения в глазах тех, чьим мнением мы дорожим. Но причина такого отношения родителей к нам в том, что бессознательно мы сами этого желаем — вновь оказаться в ситуации защищенности, снять с себя ответственность, получить опять тепло и любовь отца и матери. Родители, в свою очередь, неосознанно тоже хотят, чтобы мы оставались детьми. Ведь если мы еще маленькие, значит, они — молодые. И чем дальше, тем этот узел становится туже. Родители стареют, и нам не хочется их огорчать, отстаивая свое право самим распоряжаться своей жизнью. Но и мириться, что с тобой обращаются как с маленькой, невыносимо. Поэтому семейные встречи нередко заканчиваются ссорами. Всего этого можно избежать, если стать по-настоящему взрослой. Обиды и упреки — это детская позиция. Родители — такие, какие есть. Да, не идеальные. Но они для нас сделали все, что смогли. Когда освободитесь от всех претензий к близким, простите им все, на что обижались, сумеете по-настоящему радоваться общению. Постарайтесь за праздничным столом отвлечь внимание родителей и сестер от своей личности. Предложите им, например, вспомнить три самых счастливых события в жизни. Или рассказать о том, за что они благодарны судьбе.

М. Н. Скворцова, семейный психолог

Умные мысли

- ЖИЗНЬ — ЭТО ТРАГЕДИЯ, ЕСЛИ РАССМАТРИВАТЬ ЕЕ ВБЛИЗИ. И КОМЕДИЯ, ЕСЛИ СМОТРЕТЬ НА НЕЕ ИЗДАЛЕКА.
- УСТОЙЧИВАЯ ПСИХИКА — ЭТО КОГДА ЖИЗНЬ, ПИНАЯ ВАС, ЛОМАЕТ СЕБЕ НОГУ.

Тепло от всей души

В ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ Я УСЛЫШАЛ ЗВОНОК В ДВЕРЬ. НА ПОРОГЕ СТОЯЛА СТАРУШКА — МОЯ СОСЕДКА...

В тарелке горкой пирожки. Спрашивает: «Не побрезгуешь?» Пирожки оказались с ливерной колбасой. Приглашаю бабушку к себе. Понимаю, что она не просто так пришла. Завариваю чай. Пирожки кажутся необычными. Наверное, в последний раз ел такие в далекой юности. Забытое ощущение... Бабушка вспомнила, как в детстве разбила глиняный кувшин с молоком. Убежала в огород и спряталась. А мама наказала нестрого, шлепнула. Мы едим пирожки и смеемся. Казалось бы, почему весело? Потому, что сидим вместе, нам хорошо и уютно. На столе ливерные пирожки — от души. И крепкий чай — тоже от души...

Старушка ушла, а я почувствовал необыкновенное тепло. Прямо в космос бы полетел: столько энергии! Позвонил старому приятелю. У него мать живет в другом городе. Ей уже 98 лет, но она крепкая. Все по дому делает. Тепло... А потом приятелю так грустно стало. Он чуть не заплакал. Потому что свою маму больше года не видел. Ему прошлой осенью грыжу удаляли, долго восстанавливался, а потом побоялся ковида. Рассказывает все это и трусом себя называет, черствым и жестоким...

А я рассказываю про свою маму (ей скоро 93). И говорю, что тосковать не надо. Глядишь — скоро съездишь. Мамы же все понимают. Чувствую, что его голос потеплел, а к концу разговора даже стал веселым. Мы пожелали друг другу всего хорошего, и я пошел мыть посуду. А через час звонок. Друг тот самый звонит и рассказывает, что недавно с сыном поссорился. Не общались несколько дней. И вот после нашего разговора он решил позвонить сыну. Только подумал, как тот сам позвонил: «Папа, прости меня, пожалуйста». И друг даже всплакнул от умиления. И спросил, не стал ли он сентиментальным? Не от старости ли это? Я ответил, что это не сентиментальность, а любовь. Он же любит своего сына...

Как моя душа после всего этого радовалась! И это не сентиментальность, это что-то другое. В самом деле, пришла бабушка и принесла пирожки с ливером. От души. Она тепло улыбалась и протягивала мне тарелку. И подарила тепло. Я позвонил другу и передал ему часть бабушкиного тепла. И ему хорошо сделалось. И тревога из души ушла. Он решил сыну позвонить... Вот так! Бабушка тепло принесла, и мы его друг другу по цепочке передали!

Семен, письмо с сайта

Пёс каждый день, как по расписанию, приходил ко мне поспать

Живу в частном секторе. Как-то во дворе у себя увидел пса — старого, но явно не бездомного, упитанного, с ошейником. Когда я пошел в дом, пес пошел за мной. По-хозяйски пересек коридор, расположился в дальнем углу, свернувшись калачиком, и уснул. Не стал его будить, ушел во двор. А когда вернулся, пса уже не было. На следующий день история повторилась. И так пару недель. В конце концов мне стало любопытно, и я прикрепил к ошейнику записку: «Интересно, кто хозяин этой собаки? И знает ли он, что его питомец каждый день приходит ко мне поспать?» Пришел пес как по расписанию, а на ошейнике ответ: «Ему приходится жить в доме, где подрастает шестеро детей. Бедняга справляется как может. Можно мне тоже прийти к вам завтра поспать?»

Виктор, Рязанская обл.

Хорошо пристроился...

Уроки жизни

Как-то в поезде я ехала с молодой приятной женщиной лет сорока. Звали ее Светлана. За долгий путь соседка по купе поведала мне свою историю.

С мужем она прожила 10 лет, потом он погиб, и она осталась с сыном. Решила на себя махнуть рукой и посвятить жизнь ребенку. Мальчик вырос, поступил в техникум в другом городе. Стало скучно... А тут на работе подруге предложили горящую путевку в санаторий на двоих, и она позвала Светлану. Раздумывать было некогда, собрались и поехали. Дней пять наслаждались свободой: ни кастрюль, ни беготни по магазинам... Море, столовая, процедуры, прогулки — красота...

Как-то вечером решили пойти на танцплощадку при санатории. Не успели появиться, как к ним тут же подошли два элегантных кавалера (тоже из отдыхающих). И закрутились курортные романы. Правда, у подруги Светиной он закончился с окончанием путевки — кавалер был женат. А у моей попутчицы продолжился. Кавалер ее оказался из одного с ней города. Жилья у Светиного знакомого не было (снимал). Квартиру при разводе оставил жене и детям, которым платил алименты и помогал (это с его слов).

Георгий (так звали кавалера) сразу переехал к Свете. С сыном ее нашел общий язык. Светлана была довольна. Конечно, хотелось, чтобы у избранника была хорошая зарплата, но, увы, после алиментов оставались крохи.

Раз в месяц Жора уезжал в другой город якобы проведать детей, пообщаться с ними. Света была не против, верила. Так прошло два года. Узаконить отношения он не хотел.

Однажды Георгий уехал в очередной раз, а Светлане позвонил сын, который учился в том же городе, куда ездил Жора, и попросил срочно кое-что привезти. И Света поехала. На вокзале она случайно встретила знакомого по санаторию. Тот прекрасно знал ее Жорика. Оказалось, что тот никогда не был женат и детей у него тоже нет. А в этом городе он купил 2-комнатную квартиру в элитном доме и уже несколько лет выплачивает ипотеку. В квартире живут квартиранты. Так вот, большей частью зарплаты и оплатой за квартиру он и погашает кредит. Хорошо пристроился. Конечно, когда Георгий вернулся, состоялся разговор, и он собрал вещи и уехал обиженный. Наверное, искать очередного спонсора.

Тамара, Приморский край

Жадный мужчина для женщины хуже нищего: нищий может разбогатеть и отдать все, жадный никогда этого не сделает!

ОДНА ИЗ ЛЮБИМЫХ ФРАЗ НАХЛЕБНИКА — «У МЕНЯ СЕЙЧАС ПРОБЛЕМЫ». ЖАЛОСТЬ — СТРАШНОЕ ОРУЖИЕ, ОСОБЕННО ЭФФЕКТИВНОЕ ПРОТИВ ЖЕНЩИН. «ВОЙДИ В МОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, У МЕНЯ КРЕДИТ, УРЕЗАЛИ ЗАРПЛАТУ, СЛОМАЛАСЬ МАШИНА...» ВСЕ ЭТО — ПОВОДЫ, ЧТОБЫ НЕ ВКЛАДЫВАТЬСЯ В СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ.

Как там, у них?

- В КИТАЕ, ЕСЛИ ВЫ ПОДАРИТЕ ХОЗЯЙКЕ ДОМА ЦВЕТЫ, ОНА МОЖЕТ ПОДУМАТЬ, ЧТО ЕЕ ДОМ КАЖЕТСЯ ВАМ НЕПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ И НЕУЮТНЫМ.
- ФЛАГ В ОКНЕ В ДАНИИ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО У КОГО-ТО ИЗ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ.
- В НОРВЕГИИ НЕ ПРИНЯТО УСТУПАТЬ МЕСТО В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ И БЕРЕМЕННЫМ. СЧИТАЕТСЯ, ЧТО КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК, ЕСЛИ ЕМУ ПОТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ, САМ ПОПРОСИТ О НЕЙ.



После этого случая я больше никому не уступаю место. Отбили всё желание...

Несколько лет назад я ехал поездом домой: купе, нижняя полка, кондиционер, питание... Короче говоря, как белый человек. На одной из станций в купе зашла бабушка. Хотя, какая там бабушка — от силы лет 60 (мне 45). И говорит: «Молодой человек, а не могли бы вы уступить мне место? У бабушки ноги болят». Если честно, перебираться наверх мне не очень-то хотелось. Все же стоит место на нижней полке чуть ли не в 2 раза дороже, и комфорт не тот. Да еще и ехать сутки. Но воспитание взяло свое, и я полез на верхнюю полку. И тут происходит самое интересное. Эта «больная бабушка» лихо вытаскивает мою сумку из-под полки и швыряет прямо на меня со словами: «И вещи свои заберите». После такого я уже не смог сдержаться. Слез, молча вытащил ее вещи, поставил наверх, туда же закинул матрас с постельным бельем. И тут этот божий одуванчик начинает орать так, что весь вагон всполошился. Мат трехэтажный, мол, какая молодежь пошла. И это мужику, которому уже давно за сорок. Прибежал проводник, «бабуля» стала жаловаться, мол, мужчина не уступает место. Проводник объясняет, что это мое право, что я заплатил за место. Но эта фурия никого не слушает, требует вызвать начальника поезда. Пришла очень приятная женщина лет сорока, попутчица начала и ей жаловаться и требовать, чтобы я уступил место. Начальница растолковала, что все по правилам, даже пункты правил показала. Но фурию было не удержать. Тетка замолчала только тогда, когда вызвали охрану и пригрозили, что если она не успокоится, то ее ссадят на следующей станции. После этого «бабушка с больными ногами» очень даже лихо прыгнула на верхнюю полку и не слазила с нее до своей станции. С тех пор я никому не уступаю место.

Родион, Самара



О чём говорят звёзды

Самые семейные и верные

Для этих знаков зодиака развод неприемлем. Они готовы на все, лишь бы сохранить семью.

ТЕЛЕЦ. Выбрав мужа или жену, Тельцы искренне считают, что проживут с возлюбленным до преклонных лет. Они очень редко подают на развод, так как семейное благополучие, пусть даже только видимое, для Тельцов очень важно.

КОЗЕРОГ. Представителей этого знака принято считать холодными и практичными, так как они привыкли сдерживать эмоции на публике. В действительности это не так. Просто довериться они могут не каждому, и только самые близкие знают о том, насколько глубокими могут быть их чувства.

РЫБЫ. Для этого знака слово «развод» даже звучит устрашающе. Это худшее, что может с ними случиться. Расставшись с мужем или женой, Рыбы будут безутешны.

ЛАПША

из писем читателей

Сижу со сломанной рукой в травмпункте. Народ делится, кто на каком перекрестке грохнулся. Мне прямо неудобно перед людьми стало. Я-то дома навернулась, в тепле и уюте.

Ирина, Пермский край

***

Мама в поездке. В очередной раз звоню, но связь неважная. Прошу маму перезвонить, а то плохо слышно. Она: «Ты что, не понимаешь, я же еду в поезде, а он петляет между деревьями».

Ольга, Екатеринбург

***

У нас была участковый терапевт, старая дева под восемьдесят. Выписала рецепт от простуды, а в аптеке выяснилось, что это адская смесь чтобы сдохнуть.

Елена, Пермский край

Такая история — Из почты «Айболита»

Я не смогла принять Катюшу

У меня был счастливый брак. Муж Артем — большая и единственная любовь. Первые пять лет брака мы жили исключительно для себя, абсолютно не задумываясь о рождении ребенка...

В день своего 30-летия я впервые устроила истерику — все гости, словно сговорившись, желали нам наконец стать родителями. Я видела глаза мужа — он никогда раньше не смотрел на меня с такой болью, вот и сорвалась. Праздник был испорчен, но зато мы договорились, что займемся проблемой вплотную.

Начались бесконечные обследования, лечение, и следующие 5 лет стали для нас сущим кошмаром. Муж во всем поддерживал меня, умудрялся вовремя найти нужные слова, тормошил, заставлял улыбаться. А я была уверена, что рано или поздно он уйдет к той, которая родит ему наследника. Казалось, что он как-то по-особенному смотрит на беременных и тихо ненавидит меня.

В конце концов врачи поставили жирную точку на наших мытарствах, заявив, что я никогда не смогу родить ребенка, и предложили суррогатное материнство или усыновление. Я не могла решиться ни на одно, ни на другое, пока однажды не услышала историю своей знакомой. Они взяли из роддома малышку (у них была такая же проблема) и очень счастливы. Мы с Артемом решили последовать их примеру и вскоре уже знакомились с двухлетней Катенькой.

И вот нас уже трое. Артем както быстро сориентировался, сразу же стал называть Катю доченькой, сам купал ее, укладывал спать... Мне же что-то мешало принять девочку как свою. Хотя Катюша симпатичная и удивительно ласковая. В детском саду ее тоже полюбили, хвалили...

А через какое-то время Господь смилостивился надо мной, и в свои 38 лет я забеременела. Я была счастлива, но в то же время осознала, что не смогу делить любовь между собственным ребенком и Катенькой. Что-то во мне перевернулось. Я больше не хотела считать ее дочерью, меня раздражали ее ласки, игры... Я призналась в этом мужу и предложила вернуть девочку в детский дом. Артем сначала решил, что это блажь беременной женщины, но вскоре понял, что я не шучу. В итоге любимый муж снял квартиру и переехал вместе с Катей. Мне он помогает, сумками таскает витамины, интересуется состоянием, беседует с моим животиком, но потом уходит. «Ты взрослая женщина, а она — ребенок, — не так давно сказал мне муж. — Я не брошу Катю и нашего малыша тоже не оставлю, хотя вряд ли смогу жить с тобой...»

Ксения, Тамбовская обл.

Салатики, курочка, пюрешка... Как тут не клюнуть?

Наверное, я один из тех немногих мужчин, который не завышает требований к своей будущей избраннице. И хочет лишь одного: чтобы она вкусно готовила.

Конечно, хорошо, если будет симпатичная, с мягким характером. И все же важнее кулинарные способности! Не подумайте, что я какой-то там расплывшийся жирдяй, нет. Я — высокий, крепкий, сильный. Люблю вкусно поесть, но дружу со спортом, а еще у меня физический труд на работе — я строитель. Не чернорабочий, зарабатываю неплохо.

С женщинами мне везло во всех смыслах, кроме их способности вкусно готовить. Первая жена появилась сразу после армии, но тогда я даже не думал о хозяюшке, любовь ослепила. Дома постоянно был легкий бардак, а еда ужасная. Супы вываривала до такой степени, что получалась каша из картошки с вермишелью. Мясо умудрялась сжечь или превратить в резину. На мои замечания начинала реагировать неадекватно — сразу впадала в истерику: «Жри че дали!» Ладно, скидка на молодость. Разошлись...

Супруги, которые не делят обязанности по дому на мужские и женские и вместе справляются с бытом, больше довольны браком.

Вторая жена порадовала своей хозяйственностью — чистюля еще та! Комнаты намыты до блеска, даже, скорее, до стерильности! Еще до свадьбы радовала меня кулинарными изысками: салатики, цыпленок табака, пышная пюрешка... Ну как тут не клюнуть? Тем более вся такая изящная и манерная! Только вот после свадьбы сказала: «Пора за тебя браться, дорогой!» Она оказалась фанаткой диет, правильного питания и сухопарых мужчин. На вопрос: «Что ж ты замуж-то вышла за богатыря?» ответила: «Знала, что потом тебя отрихтую до правильных параметров!».

И началось! Овсяные кашки на воде, «змеиный» суп, который можно только пить, свежие или тушеные овощи на второе. Ужин — отварная рыба или грудка, кефир, яблоко. Поначалу я не очень-то и сопротивлялся — попробовать раз можно! Но когда стал на стройке почти что сознание терять, понял — пора остановиться! Тем более что жена запретила приходить моим друзьям в наш дом, точнее — в мою же квартиру! Сделал скидку на высохшие мозги от вегетарианства и развелся.

Худой, холостой и еще молодой, я стал покупать еду в ближайшей кулинарии. Продавщица — молоденькая и немного пухленькая девушка — расписывала мне каждое блюдо по вкусу и свежести. Начали встречаться, а потом и вместе жить. Почему-то мне казалось, что, работая в таком месте, девушка обязательно должна уметь готовить. Но она быстро объяснила разницу между продавцом и поваром, причем не словами, а делом. Первый же приготовленный ею борщ оказался несъедобным. Разбежались...

Да, я ищу женщину, которая любит и умеет готовить — ну что здесь такого? Хочу борщ на шкварках со сметаной, картошку с котлетой, запеченную курочку, домашние пельмени... Не надо мне изысков, предпочитаю простую кухню, но вкусную, черт возьми! В свою очередь гарантирую избраннице надежный тыл и достаток. Но вот что странно — когда говорю об этом своим случайным женщинам, они начинают кривиться: мол, как это скучно, над кастрюлями стоять! Эй, это вообще-то обязанность жены! Что случилось в этом мире, почему дамы разучились готовить?

Анатолий, Краснодарский край





РАНО ИЛИ ПОЗДНО В ЖИЗНИ КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ НАСТУПАЕТ ПЕРИОД, КОГДА ОНА НАЧИНАЕТ ПОНИМАТЬ САМКУ БОГОМОЛА.

Цифры и факты

● Регулярное вмешательство родственников и друзей в семейную жизнь увеличивает шансы на развод на 36%. Примерно 85% счастливых семейных пар решают все свои проблемы самостоятельно и не делятся личными переживаниями.

● Прием антидепрессантов может нанести серьезный вред семейной жизни. Дело в том, что большинство таких препаратов повышают уровень серотонина, который притупляет любые эмоции и делает человека более равнодушным.

● Чаще всего кризис семейной жизни случается на четвертом, седьмом и восьмом годах брака. Более того, половина всех разводов в мире происходят на седьмом году семейной жизни.

Стихи наших читателей

Сегодня светлый день такой...

С утра звонят колокола,
Душа для радости мала.
И снег тихонечко ложится,
Быть может, явь, быть может, снится...
А малыши-проказники
В рождественские праздники
Бегут соседей поздравлять,
Чудесный праздник прославлять.
Но радость взрослым ребятня
Несется стайкой вдоль плетня.
Сегодня светлый день такой,
И на душе у нас покой.
С утра на землю снег ложился,
Сегодня Иисус родился...

Н. И. Бунин, с. Вахромеево, Астраханская обл.

Вы просили рассказать — На приёме у психолога

Муж и жена болеют одинаково

ПОХОЖИ СТАЛИ, И У ОБОИХ ДИАБЕТ!

Недавно встретился со знакомой семейной парой, которую не видел очень давно. Мало того, что они стали похожи, как брат и сестра, так еще и болезни одинаковые: у обоих диабет! Можно ли это как-то объяснить с точки зрения психологии?

Олег Николаевич, Астраханская обл.

Похожие образ жизни и мироощущение влияют не только на внешнее сходство супругов, но и на их состояние. Очень часто причиной проблем со здоровьем становится неблагополучный брак. Специалисты выявили такую закономерность: у несчастливых пар четыре и больше часов, проведенных вместе, провоцируют повышение артериального давления. Гипертонии подвержены мужчины во время выяснения отношений с агрессивно настроенными женами. А у женщин во время ссор давление повышается при любой реакции супруга. Характер отношений в семье очень сильно влияет на состояние сердца, это подтверждено 3-летним исследованием. У людей, которые в начале эксперимента жаловались на семейные проблемы, стенки сердца сильно утолщились. Это становится причиной гипертонии и нарушает работу сердца. У тех супругов, которые свой брак считают счастливым, толщина сердечных стенок, наоборот, уменьшилась на 8%. Поэтому ученые советуют парам, которые несчастливы в браке, постараться меньше общаться друг с другом. А вот для счастливых супругов рекомендация совершенно противоположная: проводить вместе как можно больше времени.

Британские врачи изучили более 8 тысяч семейных пар с целью выявить, как влияют болезни одного из супругов на состояние другого. «Заразными» оказались гипертония, бронхиальная астма, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет. Жены курящих мужчин курят чаще. То же самое и с весом: если у одного супруга вес больше 100 кг, то и у второго, как правило, не меньше.



ДВАЖДЫ РАЗВОДИЛИСЬ И ОПЯТЬ ПОЖЕНИЛИСЬ

Мои знакомые уже дважды женились и дважды разводились. Сейчас опять поженились — в третий раз! Кафе — одно и то же, меню — почти такое же. Как это можно объяснить?

Владимир, Тула

Скорее всего, у каждого из них есть какие-то душевные качества, особенности характера, которые нравятся им друг в друге и благодаря которым они могут быть счастливы вместе какое-то время. Но есть и такие, которые они не могут принять, и поэтому расстаются.

А может, свадебные переживания, эмоции были настолько яркими, что неосознанно, в очередной раз разводясь и женясь, ваши знакомые на какое-то время возвращаются в то состояние.

М. Н. Скворцова, семейный психолог

Голландские ученые выяснили, что брак приносит больше пользы мужчинам. Женатые мужчины болеют в два раза реже, чем холостые, и в три раза реже, чем разведенные. Объяснение этому очень простое: женившись и остепенившись, большинство мужчин перестают рисковать: водить машину в пьяном состоянии, выпивать с друзьями...

Умные мысли

■ ЧЕМ ГЛУПЕЕ И НЕУДАЧЛИВЕЕ МУЖЧИНА, ТЕМ БОЛЬШЕ У НЕГО ПРЕТЕНЗИЙ К ЖЕНЩИНЕ.

■ В ЧЕМ ОТЛИЧИЕ МУЖСКОЙ ЛОГИКИ ОТ ЖЕНСКОЙ? МУЖСКАЯ — ПРАВИЛЬНЕЕ, А ЖЕНСКАЯ — ИНТЕРЕСНЕЕ.

Гражданский брак не для меня. Не хочу быть незаконной женой

Знакомы мы с Женей пять лет, четыре из них живем вместе. Жалко, что согласилась переехать к нему без росписи, но пообещал, что через год будут и свадьба, и белое платье. Сейчас говорит, что такого не обещал, что нужно встать на ноги, пожить для себя, а потом уже семью создавать.

Подруга советует забеременеть, мол, тогда ему некуда будет деваться. Но я не хочу обманом женить на себе. А если бросит с ребенком? Родители требуют съехать от Жени, говорят, если нужна, сделает предложение и вернет обратно. Если нет, значит, так и буду незаконной женой, пока не встретит моложе. Я люблю его, он меня тоже. Дарит подарки, денег не жалеет. Но мне хочется семью, ребенка... Все подруги давно замужем, дети в школу ходят, а я как изгой какой-то.

Лиана, Псковская обл.

Для тех, кому за...

Серебряные разводы

ПОЧЕМУ СУПРУЖЕСКИЕ ПАРЫ, ПРОЖИВ ВМЕСТЕ ДЕСЯТКИ ЛЕТ, РАЗВОДЯТСЯ?

Отдалились друг от друга

Процесс, который приводит к «серебряному разводу», медленный. Все происходит постепенно. Это как с небьющейся посудой, которую можно ронять, и, сколько ни роняй, с ней ничего не делается. Но какие-то микротрещины остаются, их становится все больше. А потом вы роняете тарелку — и она разлетается на куски. Так и в отношениях.

Многие из тех, кто разошлись после середины жизни, говорят, что просто отдалились друг от друга, пошли разными дорогами. Где-то глубоко, возле самого дна, есть постоянное холодное течение, недовольство. Оно не видно никому, но его холодное прикосновение ощущают те, кто постоянно находится вместе. Это недовольство и медленное раздражение может размыть и разрушить то, что на поверхности кажется прочным.

Часто женщины чувствуют, что отдают слишком много: отказываются от карьеры, не берут отпуск и экономят. И им кажется, что в отношениях им не на кого опереться. И они, а вовсе не мужчины, решают уйти, вырастив детей.

Разница в возрасте стала заметнее

Хотя, когда вы только познакомились, разница казалась несущественной. Это известный психологический феномен — разница в 10 лет в разном возрасте кажется то невероятной (первоклассник и выпускник!), то незначительной (девушка 20 лет и 30-летний молодой человек).

45 лет и 60 когда-то были всего лишь 20 и 35. А теперь эти числа символизируют кризис среднего возраста и первые признаки старости.

Каждый раз, когда вы переживаете кризис, вам хочется вернуться назад, в прошлое, где все было привычно и знакомо.

Несколько раз в своей жизни люди проходят через психологическую и биологическую перезагрузку мозга. Это происходит и в 15 лет, и в 40.

Позволили себе расслабиться

Находясь рядом с одним и тем же человеком 24 часа в сутки 7 дней в неделю, мы привыкаем и буквально врастаем друг в друга. Но иногда это приводит к тому, что люди перестают стараться.

Вы много работаете и зарабатываете деньги для семьи, но перестали трудиться над тем, чтобы быть внимательным мужем или привлекательной женой. Позволили себе распуститься.

Меняется темперамент

С возрастом происходят гормональные изменения, и это может повлиять на то, насколько притягательным для вас выглядит супруг/супруга. Или секс перестает быть тем единственным, что скрепляло пару и держало вас вместе.

Иногда разница в сексуальных темпераментах становится менее заметной, и на первый план выходит умение ладить друг с другом, супруги живут рядом как хорошие друзья. Иногда, наоборот, у одного из них потребность в сексе внезапно возрастает.

Что делать, чтобы сохранить семью

* Защищать друг друга — перед всеми, и даже тогда, когда остаетесь наедине. Быть друг для друга авторитетом, прикрывать друг другу спину. Дети выросли, работа позади, теперь вы остались вдвоем, и вы — единая команда.

* Заботьтесь о себе и о любимом человеке. Набирать вес, осесть дома и одеваться в стиле «домашний шик» — неподходящее решение. Это говорит о том, что вас больше ничего не волнует.

* Не спешите сдаваться и смиряться с мыслью о разводе. Посмотрите в зеркало. Если в отражении вы увидели скучного, уставшего человека, возможно, отчасти проблема в вас? И если это так, примите решение — верните в свою жизнь интерес. Новое приключение — даже если вы решили вырастить вдвоем новый сорт арбуза — создаст новую историю о вашей семье. Новую и интересную.

* Ваше тело меняется, ваша сексуальность приобретает другие формы. Найдите ее в прикосновениях, тихих вечерах вдвоем, в нежности и улыбках. Да, вы не можете повторить прошлые страстные ночи, но они по-прежнему с вами — в воспоминаниях.

* Говорите друг с другом обо всем. Это единственный путь решить проблемы.

М. Н. Скворцова, семейный психолог

Я мог бы уже штампов в паспорте наставить и себе, и женщинам, с которыми встречался, но...

Женщины часто жалуются на то, что, мол, тяжело найти хорошего мужчину. Поверьте, нам, мужикам, не легче. Я бы и разведенную, и с детьми взял... Но не встречается та, за которой и в огонь, и в воду.

Конечно, у меня были отношения. Женщины прекрасные: красавицы, умницы, замужем не были. Но ни в одну не влюбился. Я считаю, что должна какая-то химия ощущаться на уровне подсознания. Хотелось бы эмоционального адреналина, замешанного на глубоких чувствах. Это был бы для меня сигнал, что вот она, моя женщина. Но нет, мой мозг всегда здраво оценивал все, что происходит.

Конечно, я мог бы уже штампов в паспорте наставить и себе, и женщинам, с которыми встречался. Но точно знаю, что развелся бы с каждой из них. А если бы детей родили? Не хочу, чтобы они росли несчастными только потому, что папа и мама эгоистично поженились, понимая, что по большому счету не нужны друг другу.

Сейчас мне 44 года, но я точно не закоренелый холостяк. Жду, верю, надеюсь, хочу создать семью. И могу сказать, что для мужчин одиночество тоже не сахар. Каждый день встаешь, идешь на работу, а возвращаешься в холодную квартиру. Зарабатываю я неплохо, для семьи в самый раз. Но, увы...

Недавно пошел в гости к семейным друзьям. Они давно пытаются найти мне пару, спасибо им за это, кстати. Вот и на этот раз в компании оказалась женщина — чуть младше меня, замужем не была, детей нет. Симпатичная, но такая тихая, скромная, словно нет в ней жизни. Я, конечно, пригласил ее в кафе. Надеюсь, что просто не рассмотрел. Но что-то мне подсказывает — не мое. Как женщине не хочется видеть рядом абы какого мужика, так и мужчине — лучше одному, чем с женщиной, которую не любишь. Но я верю, что рано или поздно встречу свою любовь.

Денис, Ростовская обл.

Что я делала не так?

Обсудим?

Я стала для мужа мебелью, безмолвной прислугой, на все согласной — лишь бы только он был со мной...

Когда я еще была девчонкой, мама любила повторять: «Мужчине нужен уют и спокойствие дома. Пока его хорошо кормишь, за ним ухаживаешь, угождаешь, он будет всегда возвращаться к тебе... Стоит начать возникать, требовать — и все, ищи ветра в поле! Быстро найдет себе бабу посговорчивее...» Примерно этим я и руководствовалась, когда вышла замуж за Юру.

Еще до того, как расписались, постоянно прикармливала его блинчиками-котлетками-супчиками. Брала стирать его одежду (он жил в общежитии), ездила к его родителям в деревню полоть грядки и копать картошку. А после свадьбы совсем разошлась. Утром вставала, когда он еще храпел, чтобы приготовить завтрак, бежала на работу, в обеденный перерыв — по магазинам, потом — домой, где, не отдыхая, бросалась убирать и готовить ужин.

Так Юра привык к моему мельканию перед глазами — то с веником, то со сковородкой. И если я просто смотрела телевизор, мгновенно находил мне работу: «Дорогая, погладь мне рубашку!» Или просто язвил: «Что, все отдыхаешь? Тебе бы мою работу!»

Да, я стала для него мебелью, безмолвной прислугой, на все согласной — лишь бы он был со мной! Потом отношения испортились. Скорее всего, муж просто нашел кого-то еще. Он стал критиковать все, что я делаю, обзывать меня, издеваться, а однажды швырнул в меня миской с пирожками. Я плакала, но терпела и все старалась, старалась... Думала: «Почему? Ведь я все делаю как надо!» Однажды мы сильно поругались, Юра меня ударил... Этого я не выдержала — собрала вещи и уехала к маме. Теперь мы разводимся, а я не могу понять: что делала не так?..

Яна, Нижний Новгород

Кое-что новенькое

Спорить с женщинами бесполезно

Шведские ученые считают, что в споре мужчины и женщины проигравшим, скорее всего, окажется мужчина. Все потому, что у женщин хорошо работает эпизодический тип памяти. Они лучше запоминают разные нюансы и детали (например, кто и что сказал, конкретное место, время), которые потом используют во время спорных ситуаций.

Простое «спасибо» укрепляет брак

Чтобы улучшить семейные отношения, достаточно просто начать замечать вслух (это важно!), что делает ваш супруг/супруга для семьи. Опросив 468 супружеских пар, психологи выяснили, что выражение благодарности является самым значимым показателем качества и прочности брака. Оно цементирует супружеские отношения сильнее, чем любые другие факторы, включая любовь, деньги и даже детей. Супруги, которые ценят друг друга и говорят об этом вслух, успешно преодолевают трудности, из-за которых большинство других пар расстаются.

Для вас, мусью

Любимая надула губки...

А вы не понимаете, в чем причина? То, что для мужчины кажется сущим пустяком, для женщины может быть вопросом жизни и смерти.

1. Забывать про годовщины. Никогда и ни за что не забывайте дату вашего знакомства и ее дня рождения. Лучше запишите все важные события в электронный календарь или ежедневник с напоминанием.

2. Скупиться на комплименты. Ни одна женщина не останется равнодушной после парочки сказанных в ее адрес комплиментов, касающихся новой прически, маникюра, наряда или кулинарных способностей (даже если придется немного слукавить, но это ведь для благого дела).

3. Обделять вниманием. Редко, когда мужчине бывает интересна бесконечная, очень часто бессмысленная женская болтовня о чем-то для него далеком и непонятном. Целиком и полностью вникать в ее суть и не стоит. Научитесь отфильтровывать важную информацию от абсолютно не нужной. И чтобы избежать конфликтов, демонстрируйте свою заинтересованность: лишний раз переспросите, задайте парочку вопросов, кивайте головой...

Авторитеты дают советы

Губам зимой нужна особая забота



В холода губы нередко растрескиваются, становятся сухими, на них образуются корочки. Все это вызывает боль и дискомфорт. Как справиться с проблемой?

Это не только некрасиво

Кожа на губах нежная, тонкая, склонная к сухости и растрескиванию. Дело в том, что в этой чувствительной зоне практически отсутствуют сальные железы. Губы сохнут в десять раз быстрее, чем остальная кожа на лице. К сожалению, такие проблемы могут испортить не только внешний вид. Появляются ранки и боль, дискомфорт во время еды, при улыбке, разговоре. Зачастую приводит к сухости губ, провоцирует шелушение и растрескивание простая привычка облизывать губы. Ведь слюна содержит ферменты, которые предназначены для переваривания пищи, а не для увлажнения губ. Когда воздух сильно пересушен, влага, которая остается на губах при облизывании, быстро испаряется. И человеку приходится повторять движение снова и снова. Из-за этого верхний слой высыхает, становится плотнее, начинает отслаиваться. Причиной сухости может стать и нехватка витаминов A, C, E и группы B, раздражающая пища и соки, аллергия на определенные вещества, которые контактируют с кожей губ. А еще избыток витамина А. Некоторые лекарства от давления, прыщей и головокружения также могут вызвать сухость.

Перестаньте облизывать губы!

Для профилактики растрескивания нужно, во-первых, перестать облизывать губы! То же самое касается прикусывания, потирания губ руками. Зимой важно каждый день наносить на губы бальзам. Он будет защищать и увлажнять кожу. Если долго находитесь на улице, используйте солнцезащитный крем для губ с SPF от 15 до 30. Но если губы уже потрескались, появились корочки и боль, солнцезащитные крема могут усугубить проблему.

В течение зимних месяцев для губ важен правильный уход перед сном. Перед тем как лечь спать, нужно тщательно помыть губы теплой водой, высушить их полотенцем и сразу же нанести бальзам для губ. Вместо бальзама можно использовать оливковое или миндальное масло. Неплохо работает и домашнее средство из глицерина и розовой воды (1:1). Его можно наносить не только на губы, но и на все лицо.

Также очень важно много пить. Если заметили, что кожа стала сухой, можно использовать в доме увлажнитель воздуха. Нужно правильно дышать — через нос, так как дыхание через рот может сушить губы. Вода в душе не должна быть горячей.

Как справиться с трещинками

Правило №1 — как можно чаще наносить бальзам для губ. В его составе обязательно должны быть увлажняющие ингредиенты, такие как вазелин, масло ши, гиалуроновая кислота и диметикон. Главная задача бальзама не в том, чтобы увлажнить губы, а в том, чтобы создать барьер между нежной кожей и раздражителями (сухим воздухом, слюной, едой или напитками). Он также помогает смягчить чешуйки, которые нельзя отрывать пальцами, — это провоцирует повреждение кожи и боль, инфицирование. В составе бальзамов не должно быть раздражающих веществ, таких как мята, камфора и ментол. Кроме того, бальзам должен быть густым. Наносить бальзам важно после того, как почищены зубы, умыто лицо.

Сухость губ связана не только с дефицитом витаминов и холодным воздухом. Она может появляться из-за аллергии и некоторых лекарств.

Если губы обветрились очень сильно, растопите 1 чайн. ложку воска на водяной бане, добавьте по 1 чайн. ложке масла какао и вазелина, 1 ст. ложку отвара ромашки. Все это перемешайте, снимите с огня и взбивайте, пока не остынет. Используйте перед сном.

Пора к врачу?

Если после 4-5 дней лечения состояние губ только ухудшается, появляются открытые трещины вместе с желтыми выделениями, возможно, занесена инфекция. Нужно обратиться к дерматологу. Врач поможет определить, не связана ли проблема с аллергией на ингредиенты в бальзаме для губ. Иногда постоянно потрескавшиеся губы указывают на определенные болезни. Это может быть актинический хейлит, заболевания щитовидной железы, псориаз или волчанка, вызывающие усиление светочувствительности кожи губ.

С. П. Китаева,
врач-дерматолог

Знаете ли вы, что...

● Косметика, как и лекарства, чувствительна к перепадам температуры. Очень часто дорогой крем не работает из-за неправильного хранения. Ни мороз в минус 20°С, ни жару в плюс 30°С косметика не переносит. Храните средства при одинаковой температуре, а не так, чтобы неделю на подоконнике под палящим солнцем, а неделю в холодильнике.

● Высокая цена люксовой косметики складывается в первую очередь из расходов на рекламу, раскрутку... Вы платите за упаковку, название бренда и работу маркетологов, а лишь потом за состав. Поэтому многие кремы среднего ценового сегмента эффективнее, чем люксовые.

Ноготки стали крепкими и здоровыми

Еще с юности ногти были моей проблемой — ломкие, неровные, да и цвет какой-то нездоровый. Все время хотелось их спрятать. И вот перед своей свадьбой я записалась на маникюр, чтобы хоть как-то привести ногти в порядок. Разговорилась с мастером, поделилась с ней своей проблемой. И она дала рецепт, пообещав, что, если воспользуюсь им, забуду о проблемах с ногтями. За ингредиентами я пошла в аптеку. Смешала по 1 части крапивы, пастушьей сумки и соплодий ольхи, 2 части пырея ползучего и 3 части бузины черной. Заливала 1 чайн. ложку смеси стаканом кипятка. Настаивала 8 часов. Пила по 1/2 стакана вечером и утром. После такого лечения ноготки у меня крепкие и здоровые.

Ирина, Псков

Зелёный чай — мой верный помощник

Шелушащаяся кожа перестала быть для меня проблемой. Избавляюсь от нее очень быстро. Наношу на лицо увлажняющее средство. Кипячу воду и завариваю пакетик зеленого чая. Парю кожу над чаем 10-15 минут, но осторожно, чтобы не обжечься. После этого на 10 минут оборачиваю лицо пищевой пленкой, оставив прорези для дыхания. Потом промакиваю кожу теплым полотенцем, смоченным в зеленом чае. И все — никакого шелушения!

Марина,
Астраханская обл.

Бабушкины рецепты

Скорая помощь для тусклых волос



Понадобится по 1 ампуле никотиновой кислоты, витамина B_1, B_6, B_{12} и экстракта алоэ, 4-6 капель витаминов А и Е и 1 ст. ложка бальзама для волос. Вымойте голову шампунем. Смешайте все компоненты, нанесите маску сначала на кожу головы, потом распределите по волосам. Утеплите пленкой и полотенцем. Через час смойте.

Каркаде — спасение для зрелой кожи



Раскрошите горсть лепестков каркаде и залейте 1/2 стакана холодной воды. Настаивайте час. Размоченные лепестки разотрите с 1 чайн. ложкой меда, короткими мазками нанесите на кожу лица и шеи. Смойте через 15 минут. Если процедуру проводить через день в течение недели, овал лица станет четче, уйдет второй подбородок.

Очень хорошее письмо — *Из почты «Айболита»*

Я родила четверых и осталась стройной

МНОГИМ ЭТО КАЖЕТСЯ НЕПОСИЛЬНОЙ ЗАДАЧЕЙ. НО ЭТО РЕАЛЬНО, ГЛАВНОЕ — НАЙТИ СТИМУЛ. У МЕНЯ ПОЛУЧИЛОСЬ.

ОДНАЖДЫ на прогулке моя дочка вдруг встала как вкопанная. Она смотрела на женщину лет 35 — очень эффектную, как с картинки. Та бежала в длинной развивающейся шубе на высоченных каблуках. Дочка зачарованно пролепетала: «Хочу такую маму». Меня кольнуло в самое сердце. Это был призыв к действию! Для своих троих мальчиков и дочки, для мужа и для себя самой я решила всегда быть в отличной форме. И начала разрабатывать свои секреты стройности.

Многие мамочки жалуются, что времени и сил на себя не остается. Это ерунда! Главное — правильно заполнить часы в сутках и научиться совмещать несколько дел сразу, привлекая детей. Утренняя зарядка у меня — традиция из детства. Помню, как под жужжание телевизора крутила обруч и садилась на шпагат. Сейчас то же самое делаю вместе с детьми. Успеваю облиться холодной водой, пока малыши играют друг с другом. Завтрак у нас традиционный — каша, творог, омлет или сырники. На обед — легкий салатик, суп и отварное мясо или рыба на пару. На полдник режу капусту, морковку, огурцы. На другую тарелку кладу фрукты, и мы с удовольствием хрустим всей семьей. Поскольку в еде я ориентируюсь на детей, то и в моем меню всегда простая натуральная пища без соусов, консервантов, жира, ничего острого и копченого. Мы не покупаем сосиски и колбасы, не пьем газированные напитки. Я сама пеку блины, оладьи, варю компоты из своих замороженных и засушенных ягод. Еще важно каждый день есть 4-5 раз в одно и то же время, поэтому это правило тоже соблюдаю.

Недавно с сыновьями была в театре. Когда мы сидели в буфете, старший сказал: «Мама, ты с каждым днем молодеешь». А средний добавил: «Ты такая тонкая, как подросток». Я была тронута до слез.

Ксения, Свердловская обл.

Экскурс в прошлое

Опасные рецепты красоты

Некоторые рецепты омоложения из прошлого вызывают удивление, а некоторые просто шокируют.



* В XIX веке женщины употребляли сладости с мышьяком. Это якобы улучшало цвет лица, избавляло от веснушек и прыщей.

* Жительницы Древнего Рима тщательно следили за запахом тела. Считалось, что если принимать скипидар, то оно будет пахнуть фиалками. И они пили...

* Во Франции до революции в моде была кожа с голубым оттенком и проступающими венами. Так вот, модницы синим карандашом дорисовывали вены и придавали коже голубоватый оттенок. Самые отчаянные прибегали к помощи пиявок.

* Когда-то в Японии существовал обычай под названием окагуро — чернение зубов. Белоснежная улыбка не была в почете. Черный цвет зубам придавала паста из железной стружки и уксуса.

* В Италии эпохи Возрождения в моде был блестящий томный взгляд. Добивались этого с помощью капель из растения белладонна, которые расширяли зрачки. Ну и, кроме этого, вызывали головокружение, тошноту и другие симптомы отравления.

* В начале XVII века, чтобы сделать высокие прически, женщины часто использовали деревянные и железные рамки, кожаные подушки и делали наращивание. После волосы завивали горячими щипцами, покрывали жиром, чтобы зафиксировать их, и пудрили свинцом. После всего этого, разумеется, их долго не мыли. Не мудрено, что в таких прическах заводились вши и другие паразиты, требующие «царапающих палочек».

Стихи наших читателей

Любимый ветер

Я ветер в стихах возносила,
Ему доверяла до слез.
А он проявил свою силу:
Любимую шляпу унес.
Такой беспокойный и дикий...
Не в силах его укротить.
Испортил на грядке клубнику.
Как можно такого любить?
За окнами дует и воет,
Ни думать, ни спать не дает.
Меня не оставил в покое,
Ворвался и в сердце живет.

Наталья Окенчиц, Ставропольский край

САМЫЙ ПРАВДИВЫЙ ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА — ЭТО ЖЕЛТЫЙ СИГНАЛ СВЕТОФОРА.

Чтобы кожа на ступнях была мягкой

Для этого я, помыв ноги горячей водой с мылом, вытираю ступни и смазываю ломтиком лимона и 1 чайн. ложкой меда. Там, где более грубая кожа, смазываю дважды. Надеваю сверху полиэтиленовые пакеты, носки и ложусь спать. Утром ноги мою, снова надеваю носки. Вечером процедуру повторяю — и так 2-3 раза. Когда огрубевшая кожа сойдет пластом (обычно после второй процедуры), смазываю ступни сливочным маслом или детским кремом без добавок. Надеваю носки, подложив тонкий слой ваты, чтобы не повредить нежную кожу стоп.

Вера Вячеславовна, Тамбовская обл.

От шпор я страдала долго...

И вот соседка подсказала попробовать полечить их огурцом. Я взяла переросший огурец коричневого цвета, отрезала у него верхушку, сделала углубление так, чтобы поместилась пятка. Закрепила бинтом, надела носки и легла спать. Утром встала легко, боли не было. Для закрепления результата сделала еще две процедуры.

Мария Сергеевна, Тула

От чёрных точек

ЯИЧНЫЙ БЕЛОК ВЗБЕЙТЕ, НАНЕСИТЕ НА ПРОБЛЕМНЫЕ УЧАСТКИ В НЕСКОЛЬКО СЛОЕВ. ЧЕРЕЗ 20-30 МИНУТ РЕЗКО СНИМИТЕ ОБРАЗОВАВШУЮСЯ ПЛЕНКУ.



Для вас, мусью

Борода: не только модно, но и полезно!

Среднестатистический мужчина тратит на бритье за всю свою жизнь около 3500 часов, или 146 дней. Чем не повод отрастить бороду? К тому же она не только украшает, но и помогает сохранить здоровье.

* Австралийским ученым удалось доказать, что волосы на лице отлично поглощают ультрафиолет. Густая борода блокирует до 95% опасных лучей. Это помогает снизить риск развития рака и защищает кожу от преждевременного старения.

* Еще один, более очевидный плюс бороды и усов — это защита от ветра и холодного воздуха. Во-первых, кожа не страдает от перепадов температуры, а волоски удерживают естественные масла и влагу. Как следствие, кожа менее подвержена раздражению и сухости. Во-вторых, бородатым мужчинам сложнее застудить горло: густая растительность согревает шею, а тепло, которое сохраняют волосы, помогает быстрее избавиться от кашля.

* Также волосы на лице «фильтруют» аллергены вроде пыльцы растений. А еще борода — спасение для мужчин с чувствительной кожей, у которых после бритья лицо покрывается сыпью, зудит и шелушится.

МУЖЧИНАМ, РЕШИВШИМ ОТРАЩИВАТЬ БОРОДУ, НУЖНО ТЩАТЕЛЬНО ЗА НЕЙ УХАЖИВАТЬ. ВЕДЬ БОРОДА — ИДЕАЛЬНАЯ СРЕДА ДЛЯ РАЗМНОЖЕНИЯ БАКТЕРИЙ. МЕДИКИ СОВЕТУЮТ ХОТЯ БЫ РАЗ В ДВА ДНЯ МЫТЬ ЕЕ АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫМ МЫЛОМ.

Прикинь на себя

Косметика из минералки

Минеральная вода, по мнению косметологов, одно из лучших средств для ухода за кожей. Как пользоваться минералкой? Откройте ее, и пусть бутылочка постоит примерно полчаса. За это время углекислота улетучится, и чудо-средство готово к применению!

▪ **Умываемся.** Если умываться минеральной водой 2-3 раза в неделю, о сухости и шелушении кожи можно забыть. Насыщенная целебными веществами жидкость улучшает кровообращение, очищает поры, мгновенно освежает.

▪ **Лед для лица.** Умывшись, лицо можно протереть кусочком льда из минералки. Эта процедура хороша для сужения сосудов, пор. И еще: от ледяного массажа мышцы лица сокращаются и укрепляются. Натренированные мышцы лучше поддерживают кожу, поэтому морщины дольше не появляются.

▪ **Лосьон.** Доведите до кипения 200-250 мл минеральной воды и заварите ею 2 ст. ложки травы. Для жирной и комбинированной кожи возьмите крапиву, ромашку или календулу. Сухой и нормальной коже придутся по вкусу мята или березовые листья. Настаивайте под крышкой 20-30 минут, процедите. Храните лосьон в холодильнике не дольше 5 дней. Протирайте кожу каждый раз после умывания.

▪ **Маски.** Разведите бадягу минеральной водой до консистенции кашицы. Нанесите на лицо и подержите минут 15. Как подсохнет, смойте минералкой. Эта маска подходит для жирной пористой кожи. Или смешайте яичный желток с 1 чайн. ложкой растительного масла и 1 чайн. ложкой минеральной воды. Смесь нанесите на лицо ватным тампоном. Через 3-5 минут наложите еще один слой, а через 20 минут смойте холодным чаем. Такая маска отлично питает кожу.

▪ **Освежающий душ.** Многие косметические фирмы сейчас выпускают спрей с термальной водой. Если орошать лицо в течение дня таким спреем, декоративная косметика будет лучше держаться. Но можно сэкономить, воспользовавшись обычной минералкой, которая действует на кожу ничуть не хуже. Перелейте минералку в бутылочку с насадкой-спреем и покрывайте лицо водяной пылью.

▪ **Омолаживающая маска.** Растворите в стакане подогретой минеральной воды по 1 чайн. ложке муки и сахара, 50 г дрожжей. Оставьте смесь в тепле на 3 часа, после перемешайте и нанесите на лицо. Держите 20 минут, затем смойте водой из-под крана и ополосните минеральной водой. После нанесите питательный крем.

▪ **Если слоятся ногти.** В таком случае помогут минеральные ванночки. Опустите пальцы в емкость с подогретой до 40°С минеральной водой на 10 минут. После вотрите в ногти масло льна или пихты.

▪ **Нужно срочно освежить лицо перед свиданием?** Налейте в разные емкости холодную и горячую минералку. На лицо нанесите питательный крем. В горячей воде намочите полотенце и положите его на лицо. Через 3 минуты замените полотенце на другое, смоченное в холодной воде. Повторите цикл. Всего надо 5 раз прикладывать к лицу горячее и холодное полотенце.

Намотай на ус

ЕСТЬ МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА, А ЕСТЬ МИНЕРАЛИЗОВАННАЯ. ПЕРВАЯ — ПРИРОДНАЯ, ОНА ПОЛЕЗНЕЕ. ЧИТАЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ НА ЭТИКЕТКЕ — МЕСТО РОЗЛИВА ДОЛЖНО СОВПАДАТЬ С МЕСТОМ, ГДЕ НАХОДИТСЯ ИСТОЧНИК.

Овсяная маска заменит салонную парафинотерапию

Она действует с первого применения: разглаживает, увлажняет, питает кожу рук. Понадобится овсянка (или овсяная мука), мед, оливковое масло. Перемелите 2 ст. ложки овсянки в муку в кофемолке или блендере. Добавьте 1 чайн. ложку меда и масла (столько, чтобы получилась консистенция густой сметаны). Нанесите маску на руки легкими движениями, оставьте на 15 минут, после смойте теплой водой без мыла. Если на коже есть темные пятна, можно добавить в маску пару капель лимонного сока. Что еще хорошо в такой маске — в отличие от многих кремов для рук, после нее эффект остается даже через несколько часов или после мытья рук с мылом. Эта маска с накопительным эффектом, и с каждым применением руки будут выглядеть все лучше и лучше. Делать ее достаточно раз в три дня.

Галина, Крым

КОСМЕТИКА

Закупайтесь в Восторге!

К КАЖДОЙ ПОКУПКЕ
ПОДАРОК НА ВАШ ВЫБОР

www.wostorg.de

www.wostorg.de

ВАШ ОНЛАЙН-МАГАЗИН ВКУСНЫХ СПЕЦИАЛИТЕТОВ ПОБЛИЗОСТИ

КНИГИ
ПРЕДМЕТЫ БЫТА
ЗДОРОВЬЕ
ГАЛАНТЕРЕЯ
ПОДАРКИ
ПРОМТОВАРЫ
КОСМЕТИКА
и ещё многие тематические разделы

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ
Товары для выпечки
Готовые блюда
Напитки & Кофе & Чай
Крупы & Макароны
Специи & Соусы & Масло
Сладости, варенье, мёд
Снеки, орехи, семечки
Овощные и мясные консервы

Выберите интернет-магазин поблизости, товары и подарки везде полностью одинаковые

Попробуйте что-то новенькое:
Закупайтесь с Восторгом!

* только в онлайн-магазине и по мере наличия запаса в подарочном фонде

К каждой покупке ПОДАРОК на ваш выбор
в разделе «БЕСПЛАТНО»!*

* только в онлайн-магазине вашего выбора и по мере наличия запаса в подарочном фонде

PUSTYRNIK ALTAI
Пустырник Алтай с магнием и витамином В6
SEELISCHES WOHLBEFINDEN
Magnesium und Vitamin B6 tragen zur normalen psychischen Funktion bei.
Mit Melisse und Herzgespannkraut.
ALTAI Produkte

Пустырник Алтай: ПРОВЕРЕННОЕ СРЕДСТВО В ОБНОВЛЕННОЙ ФОРМЕ

Пустырник – десятилетиями проверенное средство номер один для восстановления баланса в организме и укрепления психического здоровья. Уже наши бабушки знали, что пустырник дарит душевное спокойствие, помогает снять стресс и внутреннее напряжение.

Теперь «Пустырник Форте» с добавлением магния и витамина В6 доступен на европейском рынке.
«Пустырник Алтай» - сертифицированный продукт компании «Altai Produkte», зарегистрирован на территории Германии и соответствует всем стандартам европейского качества, согласно отдельному положению по пищевым добавкам.

Уже сейчас на сайтах apotal.de и amazon.de

apotal.de amazon

PressaRu.EU

Зинаида Виссарионовна ЕРМОЛЬЕВА (1898-1974), микробиолог

Сталин называл её сестрёнкой



В 20-летнем возрасте, рискуя жизнью, Зинаида Ермольева сделала открытие, победившее холеру. А во время Великой Отечественной войны изобрела советскую версию пенициллина и спасла от смерти тысячи людей.

Она поклялась себе, что победит холеру

Зинаида Ермольева появилась на свет 27 октября 1898 года на хуторе Фролов, Волгоградской области. В семье было 5 братьев и 5 сестер. Ее отец — Виссарион Васильевич — был казачьим старшиной, поэтому Зинаида иногда шутя называла себя донской казачкой. В 1909 году отца не стало, и большую многодетную семью пришлось тащить на своих плечах матери — Александре Гавриловне.

В школу девочка пошла в Новочеркасске, в Мариинскую женскую гимназию. В 1915 году окончила ее с золотой медалью и решила стать врачом. Девушка обожала музыку Чайковского. Однажды к ней в руки попала книга, из которой Ермольева узнала, что автор «Щелкунчика» скончался от холеры. В тот момент она поклялась сама себе со всей страстью юношеского задора, что обязательно придумает лекарство от холеры и сможет победить эту страшную болезнь!

В Ростове-на-Дону Зинаида Ермольева поступила в медицинский университет, где уже с первых дней обучения покорила педагогов своим трудолюбием. Она буквально горела учебой: до начала занятий пролезала через окно в лабораторию, чтобы несколько лишних часов посвятить опытам. Девушка просила коллег поплакать в пробирку и совала им под нос банку с хреном, а потом исследовала слезы. Микробиология сразу стала ее приоритетом. Получив диплом врача, Ермольева решила продолжить работать в родном университете и стала ассистенткой кафедры микробиологии, изучая болезни и их возбудителей.

Едва не умерла ради науки

В 1922 году в Ростове-на-Дону вспыхнула эпидемия холеры. О болезни было известно немного, а сложность диагностики заключалась в том, что существовали другие бактерии, очень похожие по свойствам на возбудителя холеры. Ермольева сумела выделить из водопроводной воды холероподобные вибрионы. Чтобы понять, способны ли они вызывать холеру, привила их себе — выпила воду с растворенными в ней миллионами микробных тел. Через 18 часов она заболела и едва не умерла. Так удалось доказать, что некоторые холероподобные вибрионы в кишечнике человека могут превращаться в истинные вибрионы и вызывать болезнь. Это было открытием. На основе ее опытов были созданы рекомендации по хлорированию воды, которые используются до сих пор.

Вскоре университетский профессор Владимир Барыкин пригласил свою любимую ученицу в Москву — руководить отделом биохимии микробов и иммунитета в институте биохимии им. А. Н. Баха. Ермольевой было 25 лет. С собой в столицу она взяла один чемодан: в нем была коллекция из 500 холерных культур. К 1939 году, когда Ермольеву отправили бороться со вспышкой холеры в Афганистане, она успела изобрести методы экспресс-диагностики болезни и создать мощный препарат для лечения — бактериофаг, который также оказался полезным в борьбе с брюшным тифом и дифтерией.

ЕРМОЛЬЕВА ОБОЖАЛА МУЗЫКУ ЧАЙКОВСКОГО И, КОГДА УЗНАЛА, ЧТО АВТОР «ЩЕЛКУНЧИКА» СКОНЧАЛСЯ ОТ ХОЛЕРЫ, ПОКЛЯЛАСЬ, ЧТО ПРИДУМАЕТ ЛЕКАРСТВО ОТ ЭТОЙ БОЛЕЗНИ.

Создала лабораторию с нуля

Через три года ее срочно вызвали в Сталинград. Эпидемия холеры началась в немецких войсках, и ее надо было предотвратить у нас. Зинаида попросила командование доставить ей из Москвы драгоценный препарат, но эшелон, в котором везли лекарство, разбомбили. Казалось, что это конец: Сталинград быстрее падет от страшной инфекции, чем от натиска неприятеля. Но Ермольева не планировала сдаваться. Она посвятила изучению холеры много лет и даже в таких экстремальных условиях знала, что делать. У нее была своя методика изготовления нужного лекарства. В одном из подвалов Сталинграда микробиолог с нуля создала лабораторию. Советские разведчики похитили из полевых немецких лазаретов несколько тел умерших от холеры гитлеровцев. Из их кишечных выделений Ермольева развернула производство холерного бактериофага. В сутки дозу бактериофага получали 50 тысяч жителей города и военных.

Зинаида Виссарионовна была не только выдающимся ученым, но и умелым организатором здравоохранения. По ее требованию в город доставили 300 тонн хлорамина и несколько тонн мыла, которые использовались для проведения тотальной дезинфекции. Две тысячи медработников и студентов-медиков ежедневно обследовали по 15 тысяч человек. Одна из участниц тех событий вспоминала: «В этой борьбе с невидимым опасным врагом принимали участие все, кто оставался в городе. У каждой сандружинницы Красного Креста было под наблюдением 10 квартир, которые они обходили ежедневно, выявляя больных. Другие хлорировали колодцы, дежурили в булочных, на эвакопунктах. Были активно включены в эту борьбу и радио, и пресса». Активная работа команды Ермольевой предотвратила эпидемию холеры в Сталинграде. Слаженная деятельность советских медиков вообще позволила опровергнуть устоявшееся мнение, что война — это всегда эпидемии.

«Сестренка, может быть, нам отложить наступление?» — такой звонок был от самого Сталина. Возможно, вождь народа называл так Зинаиду из-за одинакового отчества. А может, подчеркивал важность ее дела. Ермольева ответила, что она уже победила — теперь дело за армией!

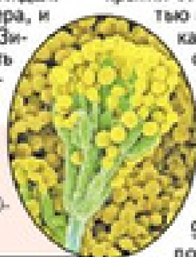
В итоге болезнь отступила в конце августа 1942 года. С холерой было покончено за очень короткий срок. Зинаида Виссарионовна и ее коллеги в 1943 году получили Орден Ленина и Сталинскую премию. Деньги врачи отдали на постройку военного истребителя «Ла-5», который получил имя Ермольевой.

Любовь всей жизни

В Москве, в институте биохимии, Ермольева познакомилась со своим будущим мужем — блестящим вирусологом Львом Зильбером. Младший брат Зильбера, писатель Вениамин Каверин, вспоминал, что для Льва женитьба на Ермольевой была не первым и не последним браком. Для нее же это была любовь всей жизни. Через несколько лет, когда Зильбер бросил Ермольеву, та заболела и с большим трудом пережила этот разрыв.

Прошло много лет, прежде чем она опять смогла выйти замуж — за другого талантливого ученого, микробиолога Алексея Захарова (друга Льва Зильбера), который все это время любил ее и ждал.

В 1937 году и Зильбера, и Захарова арестовали. Зинаида пыталась вызволить обоих. Но Алексея Захарова расстреляли. Зильбера же выпустили. Но ненадолго — в 1940 году его снова арестовали, а в 1944 году выпустили. Считается, что помогло письмо Сталину, отправленное по инициативе Ермольевой и подписанное, в том числе, главным хирургом Красной армии Николаем Бурденко.



80% РАНЕНЫХ БОЙЦОВ ВО ВРЕМЯ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ БЫЛИ СПАСЕНЫ БЛАГОДАРЯ КРУСТОЗИНУ, СОВЕТСКОМУ ПЕНИЦИЛЛИНУ.

Охота за плесенью, или Госпожа Пенициллин

Когда в 1943 году Сталин вручал Ермольевой премию, он спросил, чем она планирует заниматься дальше. «Продолжить работу над живой водой», — ответила Ермольева. Во время войны солдаты гибли не только на поле боя, но и из-за заражения крови. Остановить инфекцию мог только пенициллин, но союзники СССР ни за какие деньги не хотели продавать технологию его производства. Ермольевой поручили создать пенициллин самостоятельно.

Александр Флеминг открыл действие плесневого грибка еще в 1928 году, причем совершенно случайно. Он выращивал колонии бактерий, но плохо следил за своими образцами, и в одном из них завелась плесень. Флеминг хотел уже вымыть чашку, но заинтересовался тем, что грибок уничтожил все бактерии и не дал поселиться новым. Выделенное грибком вещество он назвал пенициллин.

Флеминг подробно описал свое открытие в научном журнале, но долгое время им не интересовались. Только в 1939 году британцы Эрнест Чейн и Говард Флори смогли извлечь и очистить пенициллин, который затем испытали на 15-летнем подростке с заражением крови, а к 1943 году наладили промышленное производство.

Вполне возможно, что Зинаида Ермольева, которая как раз стажировалась в Европе во время открытия Флеминга, читала его статью в научном журнале. Но какой именно грибок необходим — было неизвестно. Ермольева с коллегами приносила в лабораторию плесень с деревьев и газонов, выращивала ее на продуктах, но все безуспешно. Только 93-й по счету образец показал необходимую пенициллиновую активность. Это была плесень со стены бомбоубежища.

Так появился советский «пенициллин» — крустозин. После первых испытаний в Москве Ермольева отправилась тестировать крустозин в полевых условиях. Результат был поразительным: безнадежные больные выживали, и «ни одной ампутированной ноги!», как вспоминала сама Ермольева.

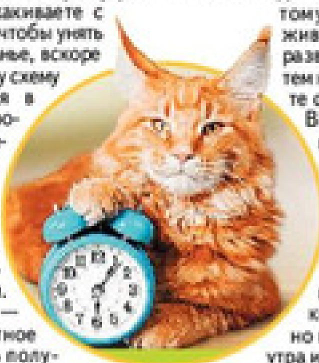
В феврале 1944 года в СССР приехала делегация западных ученых во главе с Говардом Флори. Они привезли штамм своего пенициллина, и было решено сравнить западное лекарство с отечественным. Ермольева очень волновалась, но советский крустозин оказался не хуже западного пенициллина и даже эффективнее — как ни парадоксально, потому, что был слабее очищен. Флори назвал Ермольеву Госпожой Пенициллин, и с его легкой руки это прозвище закрепилось за ней в научных кругах.

Журнал Новые ЗЕМЛЯКИ
ПОДПИСКА – лучший ПОДАРОК!
ИНТЕРЕСНО ВСЕМ!
Подпишись сам – сделай подарок родителям!!!
Всего за 56 € в год и газета у Вас дома с доставкой!
Тел.: 0 52 51-689 33 59
www.neue-semljaki.de

Кошка будит вас ни свет ни заря?

Чтобы отучить ее от этого, воспользуйтесь нашими советами.

■ Не кормите кошку с утра. Если вы подскакиваете с утра пораньше, чтобы унять голодное мяуканье, вскоре кошка выучит эту схему и превратится в утреннюю попрошайку. Чтобы перестроить режим, убедитесь, что кошке хватает корма в течение дня. А лучше покормите ее перед сном.



Главное здесь — отучить животное ассоциировать получение еды с вашим утренним подъемом. Для этого не кормите ее сразу же после пробуждения — подождите хотя бы полчаса.

■ Не нервируйте питомца. Кошки — существа педантичные и консервативные. Им по нраву раз и навсегда заведенный порядок вещей, а перемены вызывают стресс и негодование. Поэтому кормите и играйте с животным по расписанию. Регулярно чистите подстилку — кошка это оценит. Не передвигайте без необходимости лотки, миски, когтеточки и игрушки.

■ Чем активнее день, тем здоровее сон. Кошки — знатные любители поспать, но они также обожают подвижные игры. Поэтому чем больше животное будет развлекаться днем, тем крепче вы будете спать по утрам. В качестве тренажеров для кошек хорошо подходят когтеточки, мячи и игрушки.

Уделите внимание питомцу, поиграйте в кошки-мышки, но не вечером, а с утра или в обед. Формирование новых привычек — процесс небыстрый, возможно, кошка какое-то время будет вредничать еще больше. Если перепробовали все, а кошка все равно будит вас по утрам, сходите к ветеринару. Возможно, питомец чем-то болеет.

Про запахи

■ В ШКАФУ ПОЯВИЛСЯ ЗАТХЛЫЙ, НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ? ПОСТАВЬТЕ НА ПОЛКИ ЕМКОСТИ С НАТУРАЛЬНЫМ МОЛОТЫМ КОФЕ.

■ ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛЮБОГО ЗАПАХА В МЕТАЛЛИЧЕСКОЙ ЕМКОСТИ, СОЖГИТЕ В НЕЙ ПАРУ СПИЧЕК.

■ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ В БУФЕТЕ ИСЧЕЗНЕТ, ЕСЛИ ПОСТАВИТЬ ТУДА БЛЮДЦЕ С ДРЕВЕСНЫМ УГЛЕМ.

■ ЧТОБЫ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ НЕ ПОЯВЛЯЛИСЬ НЕПРИЯТНЫЕ ЗАПАХИ, 2-3 РАЗА В МЕСЯЦ ПРОТИРАЙТЕ ЕГО ТЕПЛОЙ ВОДОЙ С СОДОЙ (1 СТ. ЛОЖКА НА 1 Л ВОДЫ). ПОСЛЕ ВЫТРИТЕ НАСУХО.

■ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАПАХА В ХЛЕБНИЦЕ МОЖНО, ЕСЛИ ПРОТЕРЕТЬ ЕЕ САЛФЕТКОЙ, СМОЧЕННОЙ В УКСУСЕ.

Актуально

ЕСЛИ САПОЖКИ ИЗ НАТУРАЛЬНОЙ КОЖИ СИЛЬНО ПРОМОКЛИ, СНАЧАЛА ВЫСУШИТЕ ИХ, А ПОТОМ ПРОТРИТЕ ВАЗЕЛИНОМ. ТАК ОНИ НЕ ПОКОРОБЯТСЯ И ОСТАНУТСЯ МЯГКИМИ.

Посуда прослужит дольше, если её закалить

Фарфоровую посуду после покупки на несколько часов залейте холодной водой. Потом, вынимая по одному предмету, окатите горячей водой. Эмалированную посуду закаляют по-другому. Новую кастрюлю заполните до краев раствором соли (2 ст. ложки на 1 л воды), дайте закипеть и оставьте с водой до остывания. Еще один важный момент — никогда не ставьте эмалированную кастрюлю на огонь, вынув из холодильника — эмаль может потрескаться.

Ирина, Ульяновская обл.

Для чего я добавляю уксус в стиральную машину

Во-первых, уксус помогает сделать новые вещи мягкими. Наверняка многие хозяйки замечали, что новые полотенца не очень хорошо впитывают влагу и кажутся немного синтетическими. Так вот уксус смывает фабричную пропитку, которой обрабатывают все вещи. Во-вторых, если постирать цветные вещи с уксусом, они не будут линять. В-третьих, уксус прекрасно борется с грязью и бактериями внутри машинки. Еще один плюс уксуса — он действует как антистатик и благодаря этому помогает избавиться от налипшей шерсти домашних животных. Теперь о том, сколько добавлять. При каждой стирке я наливаю в барабан 100 мл столового уксуса. Для чистки машинки добавляю 2 стакана столового уксуса в барабан или отсек для стирального порошка.

Ольга, Свердловская обл.

Известь поможет сохранить яйца свежими надолго

Недавно узнала, что куриные яйца можно сохранить свежими на 5-8 месяцев. Для этого нужно опустить их в пластиковую тару или 3-литровую банку, залить водой и добавить один секретный ингредиент. Этот способ не новый. О нем знали и успешно пользовались еще в XIX веке. Секретная добавка — известь. На каждый литр воды надо добавить 200 г гашеной извести. Лучше перемешать заранее воду и известь, а потом залить яйца. Накрыть крышкой и хранить при температуре не выше 12°С.

Карина, Ставропольский край

На каждый день — *Пригодится*



Таблетки для посудомойки

Они годятся не только для того, чтобы до блеска отмывать посуду и столовые приборы, но выручат и во многих других ситуациях.

* Одну таблетку бросьте в унитаз и подождите, пока она растворится. Затем тщательно почистите его ершиком.

* Со временем в стиральных машинках появляются бактерии и плесень. Бросьте в барабан две таблетки и включите цикл на большой скорости.

* Если белое белье выглядит несвежим, во время стирки, кроме обычного порошка, добавьте одну таблетку для мытья посуды. Благодаря этому исчезнут все пятна и вещи будут выглядеть как новые. Таблетку можно использовать и для замачивания грязного белья перед стиркой в стиральной машине. Просто растворите ее в тазу с горячей водой, подержите вещи в растворе 15 минут и прополощите в холодной воде.

* Если дети разрисовали стены и полы маркерами или карандашами, растворите одну таблетку для посудомойки в теплой воде и протрите загрязненную поверхность при помощи кухонной губки.

* Со временем дверца духовки загрязняется. Чтобы почистить ее, понадобится одна таблетка для посудомойки (только не гелевая, а порошковая). Перед началом работы наденьте перчатки. Намочите дверцу духовки и таблетку, потрите ею грязную поверхность. После протрите сначала сухим, потом влажным бумажным полотенцем. Так же можно почистить и другие части духовки.

* Даже под навесом за зимние месяцы на пластиковой и металлической садовой мебели собирается грязь и пыль. Чтобы мебель снова стала чистой, намочите таблетку и протрите ею столы и стулья. Или растворите в воде и вымойте мебель при помощи губки. Не забудьте перед работой надеть перчатки.

* Посуда подгорела? Залейте ее водой, добавьте таблетку для посудомойки, поставьте на маленький огонь и кипятите минут 10. Затем слейте воду. Если пятна остаются, их можно легко стереть.

* Чтобы избавиться от неприятного запаха из мусорного бака, наполните его горячей водой и растворите в ней таблетку. Через 10 минут мыльную воду слейте, а бак протрите.

* Подъездная дорожка около дома часто выглядит неприглядно из-за масляных пятен. Таблетку для посудомоечной машины хорошо намочите. Когда она приобретет пастообразную консистенцию, нанесите массу на грязные участки и оставьте на 2 дня. После жирные пятна можно смыть.



■ ЕСЛИ ВСЕГДА ЖИТЬ ТАК, ЧТОБЫ ВАС НЕ ГРЫЗЛА СОВЕСТЬ, ТО ОНА УМРЕТ С ГОЛОДУ.

■ СЕКРЕТ БЫСТРО ПРИБРАННОЙ ДВУХКОМНАТНОЙ КВАРТИРЫ В ТОМ, ЧТО ОНА ТРЕХКОМНАТНАЯ.

Выбираем зубную щётку

Прикинь на себя

Многие думают, что чем жестче щетка, тем лучше она чистит зубы. И что ровно подстриженные щетинки — это плохо. На самом деле все не так.

Нет никаких научных доказательств тому, что фигурное расположение щетинок способствует лучшему уходу за зубами. Также не имеет значения, электрической щеткой вы пользуетесь или обычной. Важно другое: щетка не должна быть жесткой, лучше пользоваться мягкой. И чем меньше ее головка, тем она маневреннее. Подсказка: головка щетки должна покрывать 2 жевательных зуба. Необязательно покупать новомодную щетку, которая, теряя окраску волосков, показывает, что ее пора менять. Если стройные ряды щетинок начали деформироваться, смело выбрасывайте щетку.



Есть много дополнительных приспособлений для ухода за зубами. Зубные нити, например, помогают вычистить зубные промежутки, ирригатор избавляет от микробов. Но зубную щетку ни одно из приспособлений не заменит! Если научиться пользоваться ею правильно, стоматолог будет не нужен. Чистить зубы нужно около 2 минут. На деле же мы тратим на это в среднем 40 секунд.

Для тех, кто верит

Как сохранить душевный мир в семье

Надо ли поучать близких? Можно ли избавиться от гордыни? Как на эти вопросы отвечал архимандрит Амвросий, который был известным пастырем и проповедником.

— Если близкие все время делают что-то не так, как сохранить душевный мир дома?

— Для того чтобы жить с ближними в мире, согласии и любви, надо научиться друг другу уступать. Если один возмутился, то не надо «бензин» возражений и возмущений подливать. Надо смириться, перетерпеть, и пламя кончит бушевать. Мне как-то одна послушница сказала: «У меня папа и мама — безбожники, даже некрещеные. Вот поеду сейчас домой, если они ругаться будут, как мне себя вести?» Я ей ответил: «Не ругайся. Если кто-то из них вспыхнет, начнет тебя ругать — ты их просто выслушай. Пусть они все выскажут тебе, что у них на душе, на сердце... Если же начнешь оправдываться — получится скандал». Выслушай все с радостью и прими за прошлые грехи со смирением.

— Что делать, чтобы побороть гордыню?

— Надо знать, что тело нам дал Господь. Душа, способности, таланты — тоже от Него. Все, что мы делаем — все с помощью Божией. Своего у нас ничего нет — чем же гордиться?

Помню, было мне сорок семь лет. Я тогда сказал: «Я прожил уже сорок семь лет, и ни разу у меня зубы не болели». В эту ночь я не заснул из-за зубной боли. Еле дождался утра. Так что на себя надеяться нельзя. Спросят: «У тебя зубы больные?» Надо ответить: «Господь пока хранит, милует».

Нас хранит только благодать Божия! Себя нигде нельзя ставить вперед. Если Господь тебе дает энергию совершать какое-то доброе дело, ничего себе не приписывай! «Не я, а Господь!»

> Не произносите имя Господа без необходимости, просто для связи слов. Призывать Господа можно, только если говорите о нем или молитесь.

— Как избавиться от жадности?

— Это тоже страсть. А избавиться очень просто. Начинайте раздавать ненужные вещи. А потом и нужные не жалко будет отдавать. Дойдет до того, что будем отдавать то, что нам очень дорого, — не жалко будет, поверьте! «Дающего рука не оскудеет».

Сейчас есть такие люди, у которых появились денежки. В Священном Писании сказано, что десятую часть нужно отдавать Господу. Чем больше будем давать, тем больше у нас будет. Господь невидимо помогает и будет посылать еще и еще.

Цифры и факты

- СУРКИ, КОГДА ИМ УГРОЖАЕТ ОПАСНОСТЬ, СВИСТЯТ.
- У ЗУБАТКИ ВКУСОВЫЕ РЕЦЕПТОРЫ РАСПОЛОЖЕНЫ ПО ВСЕМУ ТЕЛУ.
- МОРСКИЕ КОТИКИ МОГУТ ЗАДЕРЖИВАТЬ ДЫХАНИЕ НА 2 ЧАСА.
- ВОРОНЫ НАСТОЛЬКО УМНЫ, ЧТО ЛЮБЯТ ПРОКАЗНИЧАТЬ. ОНИ МОГУТ ПОДКРАСТЬСЯ К СОБАКЕ И, ИГРАЯ, ХВАТАТЬ ЕЕ КЛЮВОМ ЗА ХВОСТ.
- ДАЖЕ ПОСЛЕ ТОГО, КАК МЕДУЗА УМЕРЛА, ОНА ВСЕ ЕЩЕ МОЖЕТ ЖАЛИТЬ.



Чудеса природы

На нашей планете есть места, попадая в которые кажется, что оказался на другой планете. Одно из таких мест — Красный пляж Панцзинь в Китае, расположенный в дельте реки Ляохэ. Алые бескрайние дали на фоне речного пейзажа. Своим необычным огненным цветом пляж обязан особому типу морских водорослей. Появляясь в апреле, растения все лето остаются зелеными, а осенью начинают алеть. Смена декораций превращает огромную территорию в 600 тысяч га в ярко-красный ковер.

Не могу понять — это жильё такое или я сама притягиваю что-то потустороннее?

В моем доме время от времени происходят странные вещи. Я не могу понять — это жилье такое или я сама притягиваю необъяснимые явления. Вот пример.

Три года назад я отмечала день рождения — юбилей. Пригласила много гостей. Один знакомый выпил больше, чем нужно, и попросил где-нибудь прилечь. Я отвела его в комнату сына. Вечером все стали расходиться. Только вот подвыпивший гость не мог найти свои очки. Хотя я сама перед тем, как уложить его в кровать, сняла их и положила на тумбочку. Все осмотрели — нигде нет. Так он и ушел... Потом мы делали в комнате сына капитальный ремонт, выносили всю мебель, много раз убирали. И вот недавно сын менял постельное белье и, заправляя простыню, услышал звук падающего предмета. Наклонился — на полу лежали очки. Да, те самые очки моего гостя. Откуда они взялись? Объяснения нет...

И такое происходит постоянно — вещи исчезают, а потом неожиданно появляются.

Полина, Рязанская обл.



Такая история | *Из почты «Айболита»*

Вампиры — это не сказка

Сразу после школы мне пришлось идти работать. Устроилась продавцом в небольшой магазин. Обычно в таких покупатели постоянные, поэтому многих уже знаешь в лицо.

Часто к нам заходила одна женщина. Мы знали, что живет она одна, муж ушел к другой, с родственниками поссорилась, не общается. Видимо, поэтому покупательница любила поговорить, особенно пожаловаться на своих соседей по коммунальной квартире. Почему-то считала их колдунами и была уверена, что эта семья — муж, жена и двое детей — строят ей всяческие козни и хотят сжить со свету. Себя же женщина называла экстрасенсом и гордилась тем, что занимается белой магией. У меня сложилось впечатление, что она в магазин только ради этого и заходит, — чтобы вылить весь негатив.

И вот однажды женщина эта, как всегда, выплеснула на меня свои проблемы. Я старалась изобразить искренний интерес, поохать в нужных местах. Правда, давалось это очень нелегко. И, когда она в конце концов ушла, у меня вдруг ослабели ноги, потемнело в глазах — еле успела позвать напарницу. Позже я вспомнила, что первый приступ дурноты почувствовала еще в середине нашего разговора и до его окончания меня не отпускало.

Когда рассказала об этом случае маме, она сразу сказала, что я слишком часто общаюсь с энергетическим вампиром. Я, конечно, не поверила, решила, что съела что-то несвежее. Потом уволилась из этого магазина и забыла обо всем.

Но через несколько лет снова оказалась в похожей ситуации. Как-то пришлось заночевать у троюродной тетки. Я сама по себе очень энергичная и деятельная, больше 10 минут сидеть на одном месте не могу. Если смотрю телевизор, одновременно глажу белье, или мою полы, или готовлю. А тут, проведя у тетушки почти сутки и практически ничем не занимаясь, кроме разговоров, уже на следующий день почувствовала невероятную слабость, будто несколько часов подряд копала картошку. Проспала почти 10 часов и утром все равно проснулась разбитая, с жуткой головной болью... После этого случая я поверила маме.

Мария, Барнаул



ПОСЛЕ ОБЩЕНИЯ С ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ВАМПИРОМ ОБЯЗАТЕЛЬНО СЪЕШЬТЕ ЧТО-ТО СЛАДКОЕ. СРАЗУ ПОЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ЛУЧШЕ.

Подписной купон на газету „Айболит“

☐ Да, я хочу получать газету на дом и подписываюсь на 6 месяцев на газету „Айболит“ со следующего месяца. Стоимость подписки на 6 месяцев составляет 17,00 €

☐ Да, я хочу получать газету на дом и подписываюсь на год на газету „Айболит“ со следующего месяца. Стоимость годовой подписки составляет 29,00 €

Абонемент не продлевается автоматически.

Name, Vorname: ____________

Strasse, Haus Nr.: ____________

PLZ: ________ Ort: ____________

Telefon: ____________

Datum: ________ Unterschrift: ____________

Заполните разборчиво абонемент, вырежьте и отправьте по почте на адрес издательства газеты „Айболит“:
Maxima Media Verlag, Landweg 4, 33378 Rheda-Wiedenbrück.

Также оформить подписку Вы можете:
- по телефону 0171-7371973;
- по факсу 05242-9643281;
- по E-Mail: iklas@web.de;
- на сайте www.podpiska.eu

Оплата производится предварительно на банковский счет:
Maxima Media Verlag, Volksbank Rietberg, IBAN DE63478624470032733702, BIC GENODEM1RNE (Verwendungszweck: Abo Aibolit).
Приложите к письму копию квитанции об оплате абонемента.

Widerrufsrecht: Вы имеете право отказаться от подписки в течении 14 дней. Достаточно короткого письменного заявления об отказе в свободной форме.

Из почты «Айболита»

Деревенская ведьма



■ ВЫСУШЕННЫЙ ЧЕРТОПОЛОХ, РАЗВЕШАННЫЙ ПО УГЛАМ ДОМА И НАД ВХОДНОЙ ДВЕРЬЮ, ЗАЩИТИТ ОТ ДУРНОГО ГЛАЗА ВЕДЬМЫ.

■ ЧЕРТОПОЛОХ НЕ ПОЗВОЛИТ ВОЙТИ В ДОМ ЧЕЛОВЕКУ С ДУРНЫМИ ПОМЫСЛАМИ.

В ДЕТСТВЕ КАЖДОЕ ЛЕТО МЫ С МОЕЙ ЛУЧШЕЙ ПОДРУГОЙ КАТЕЙ ЕЗДИЛИ В ДЕРЕВНЮ К ЕЕ БАБУШКЕ.

На самом краю села, почти возле кладбища, стоял дом местной ведьмы. Деревенские жители обходили его стороной, лишь иногда захаживали к бабке Марусе, если нужна была ее помощь.

Говорили про нее всякое: она, мол, и с нечистью знается, и гадать умеет, и порчу снять, а то и хворь какую излечить. Старожилы поселка рассказывали: когда ведьма была еще совсем молодая, лет шестнадцати, в нее попала молния, но девушка выжила. Только с тех самых пор она сильно изменилась: стала молчаливая и задумчивая. Днем редко выходила из дома, а вот ночью частенько. Говорят, именно тогда и появился у нее магический дар.

Баба Маруся никогда хозяйства не держала, хотя в деревнях все только этим и перебивались. А жила она за счет своих способностей — лечила скотину, снимала заговоры. С деньгами тогда было туго, поэтому люди расплачивались с ней продуктами. Кто молока да сметаны даст, кто хлеб, кто картошки, а кто и мяса подкинет.

То лето выдалось необычайно жарким и засушливым. Пастбища буквально выгорали, урожай пожух, скотина мучилась от голода и часто болела. Многие вынуждены были обратиться к колдунье за помощью. Никому она не отказывала, лечила скотину.

И вдруг в конце августа деревенская ведьма сильно заболела — не могла встать с постели, громко кричала и билась в конвульсиях. Продолжалось все это около двух недель, мучилась старушка сильно, не могла умереть.

Кто-то из местных предположил, что не может ее душа из тела выйти, так как она ведьма. И чтобы облегчить страдания и дать ей спокойно умереть, нужно прорубить в крыше дыру. На этом и сошлись.

Утром следующего дня местные мужики подтянулись к дому колдуньи. Двое смельчаков лихо вскарабкались на крышу и застучали топорами. Что тут началось! Маруся кричала и металась так, что у людей волосы вставали дыбом. Из рощи, что располагалась сразу за двором старушки, выбежал огромный волк и заревел. Поднялся шквальный ветер. Говорят, было настолько страшно и жутко, что многие стали читать молитвы и креститься.

Когда мужики, наконец, прорубили дыру, из нее вылетела стая черных ворон и, покружив над домом, улетела прочь. В этот момент Маруся затихла...

Хоронили ведьму утром следующего дня. Многие при этом жаловались друг другу, что у них вымер скот: у кого-то свиньи, у кого-то куры, у кого-то коровы. В общем, за одну ночь вымерла вся скотина, которую лечила бабка Маруся. А на следующий день погиб весь урожай, притом опять же у тех, кто обращался к ведьме за помощью. Не прошло и полугода, как не стало мужиков, которые прорубили в крыше дыру, — один утонул, второй повесился...

Римма Олеговна,
Ростовская обл.

Кое-что новенькое

Скоро и на Луне будут расти цветы

Австралийские ученые планируют в рамках новой миссии вырастить на Луне земные растения. Эксперимент запланирован на 2025 год.

Семена доставят на спутник Земли с помощью космического корабля. Вид растений пока не определен. Ученые хотят выбрать семена, которые хорошо переносят экстремальные условия и быстро растут. Одним из возможных кандидатов является австралийская «воскресающая трава», способная долгое время выживать без воды.

Растения планируют поместить в герметичную камеру и следить за темпами роста. По словам разработчиков, проект станет важным шагом на пути колонизации Луны. В будущем на спутнике Земли планируют разводить растения, которые необходимы для производства кислорода, продуктов питания и лекарственных средств, так как это имеет решающее значение для создания долговременных человеческих поселений на Луне.

Ученые также отметили, что технология выращивания растений в экстремальных условиях может пригодиться не только на Луне, но и на Земле. Климатологи предупреждают, что с дальнейшим потеплением климата многие сельскохозяйственные угодья перестанут быть пригодными для земледелия. Возможно, новые технологии позволят решить эту проблему. Если удастся создать систему для выращивания растений на Луне, то получится сделать это и в некоторых из самых сложных условий на Земле.

P. S. В этом году ученым из Флоридского университета впервые удалось вырастить растения в лунной почве, которую доставили на Землю астронавты. В лунный грунт высадили семена кресс-салата, и они успешно взошли.

Намотай на ус

НОВОЕ ЖИЛЬЕ ОСВЯЩАЮТ, ПРИГЛАСИВ СВЯЩЕННИКА, ИЛИ САМОСТОЯТЕЛЬНО ЧИТАЮТ МОЛИТВУ. ПОСЛЕ ЧТЕНИЯ НУЖНО ПЕРЕКРЕСТИТЬ СВЕЧКОЙ ВСЕ ДВЕРИ И ОКНА И ОТПРАЗДНОВАТЬ НОВОСЕЛЬЕ С ДРУЗЬЯМИ И РОДСТВЕННИКАМИ.

Всю ночь меня мучил кошмар — будто я тону

Раньше я не верила в приметы, вещие сны, но после одного случая задумалась. Был обычный вечер, мы всей семьей смотрели телевизор. И тут со стены упала картина с водопадом. Я подумала, что просто слетел гвоздик, но он был на месте... Потом всю ночь меня мучил один и тот же кошмар — будто я тону. Проснулась от того, что меня будит бабушка. Все комнаты в доме были в пару. Оказалось, прорвало трубу с горячей водой...

Инна, Пермский край

Это была душа нерождённого ребёнка

Так получилось, что первого ребенка моя мама родила мертвым. И вот после этого в квартире, где жили родители, начали происходить странные вещи. Все домочадцы слышали, как на кухне дверцы шкафчиков открываются-закрываются и кто-то переставляет тарелки. А потом в квартире стал звонить колокольчик. Странности эти прекратились только тогда, когда я родилась. После маме кто-то сказал, что это была душа нерожденного ребенка.

Татьяна,
Архангельская обл.

То люстра закачается, то картина упадёт...

Несколько лет назад мы с мужем купили квартиру в старом фонде, сделали капитальный ремонт. И через какое-то время стали слышать звуки — будто кто-то кидает на паркет бисер. Еще занавески начали «летать», хотя окна были закрыты. Дальше — хуже: по ночам то люстра закачается, то картина упадет... Нам посоветовали во всех комнатах поставить рябину. Мы так и сделали, и почти все прекратилось — остался только звук падающего бисера. После муж пригласил священника и тот освятил квартиру. Звуки исчезли.

Анна Георгиевна,
Саратовская обл.



Цифры и факты про мышей

СЛУХ обычной мыши в 5 раз сильнее, чем у человека.

ПРИ сезонных миграциях в дома людей с наступлением холодов и обратно весной мыши преодолевают расстояния в 3-5 км.

МЫШИ во время бега развивают скорость до 13 км/ч. Они также хорошо карабкаются по разным поверхностям, прыгают и плавают.

У МНОГИХ видов мышей отсутствует ключица, что позволяет без проблем пролазить в самые узкие места.

МЫШИ, живущие вместе с человеком, подстраиваются под его распорядок, чередуя часы активности с отдыхом.

СЛОВО «мышь» произошло от древнего индоевропейского языка, что в переводе означает «вор».

Ёшкин кот!

526 лишних зубов...

В городе Ченнаи, на юге Индии, врачи удалили у семилетнего ребенка больше полутысячи зубов.

Редчайшую аномалию — сложную композитную одонтому — обнаружили стоматологи у ребенка, поступившего в клинику с опухшей щекой и острой болью.

Родители заметили опухоль на правой щеке своего сына Равиндраната, еще когда тому было три года. Они обратились в больницу, но там не смогли провести нормальное обследование. И вот недавно мальчик стал жаловаться на сильную боль в нижней челюсти. На этот раз стоматолог сделал снимок, и оказалось, что в челюсти ребенка опухоль с огромным количеством мелких рудиментарных зубов. Хирурги убедили родителей провести срочную операцию. Длилась она почти пять часов. Врачи просверлили челюсть Равиндраната и аккуратно извлекли из нее «мешочек» с 526 мелкими зубами. При этом здоровые зубы — в количестве 21 штуки — остались на месте. Удаленные зубы были разного размера: от 0,1 до 15 мм и выглядели как жемчужины в раковине. Даже у самого маленького зуба имелась коронка, корень и эмаль. Ученые считают, что причиной аномалии стала особая и очень редкая генетическая мутация.

В 2014 ГОДУ ОПЯТЬ ЖЕ В ИНДИИ ВРАЧИ УЖЕ СТАЛКИВАЛИСЬ С ОДОНТОМОЙ. ТОГДА ОНИ УДАЛИЛИ 17-ЛЕТНЕМУ ПОДРОСТКУ 232 ЗУБА.



Чего ждать в новом году? Да чего душе угодно!

ОВЕН

Вы достаточно натерли копытца в прошлом году, но не время расслабляться. Собирайте остатки воли и тащите себя за хвостик к заветной морковке. Что пожелать? Пусть для вас солома будет мягкой, а жизнь — доброй и беспечной! Только не смотрите на сбывшуюся мечту как баран на новые ворота. Берите все, что подарит вам судьба, пока она не передумала.

ТЕЛЕЦ

Главное ваше преимущество одновременно можно считать и вашей слабостью — это упрямство. Оно может серьезно испортить жизнь и вам, и окружающим. Но не спешите расстраиваться — Кролик уже нашел подходящее решение для вашей проблемы. Так что в 2023 году лучше не расслабляться — ваше упрямство будут постоянно проверять на прочность.

БЛИЗНЕЦЫ

Хватит лежать на диване и ждать, пока что-то изменится! Фортуна уже отправила на ваш адрес письмо счастья. Чтобы получить его без задержек, проявляйте инициативу и не бойтесь брать на себя ответственность. Кролик, хозяин 2023 года, готов оказать поддержку. А если захотите отсидеться за чужой спиной, помощи от него не дождетесь.

РАК

Появится шанс выбраться, наконец, из своей раковины и начать строить великие планы. Единственное, что может помешать, — нерешительность и желание иногда пятиться назад. Будьте уверены в себе, и тогда точно отыщите на дне морском драгоценную жемчужину, способную украсить скучное существование. Кролик припас для вас мешок с сюрпризами, многие из них приятные и радостные.

ЛЕВ

Вы ощущаете себя царем зверей... Нет, царем людей! Можете вслух отрицать это сколько угодно, но в душе считаете себя достойным только лучшего. Долой ложную скромность! Наступивший год обещает вам царские почести. Ни у кого ничего не просите, все получите на блюдечке с голубой каемочкой. От вас требуется только одно — вести себя по-царски, то есть быть мудрым, щедрым и великодушным — ко всем, включая себя.

> Никогда не жалуйтесь на судьбу! Друзей этим огорчите, врагов — порадуете, себе — не поможете.

ДЕВА

Не ждите больших перемен. Все случится так, как и должно: никакого снега на голову, лишь закономерный итог ваших стараний. Чего ждать? Да чего душе угодно! Счастливой семейной жизни, взаимопонимания с детьми и родителями. Можно даже рискнуть (не теряя головы) — и фортуна повернется в вашу сторону.

ВЕСЫ

Следующий год покатает вас на американских горках судьбы. Вас ждут и взлеты, и падения. Но! После того как придете в себя от волнений и подведете итоги, результаты порадуют. Но помните: для достижения желаемых целей придется потрудиться, вариант Емели на печи не пройдет. Расслабляться будете потом.

СКОРПИОН

В новом году захочется откусить свой ядовитый хвостик и стать бабочкой. И правда, сколько можно всех пугать? У вас тоже есть право нюхать ромашки и любоваться радугой. Начинайте сеять добро и любовь, окружать близких заботой, а чужих радовать милым словом, участием в их делах, улыбкой. В ответ каждому захочется сказать вам доброе слово.

СТРЕЛЕЦ

Вы отлично справитесь с трудностями, если они возникнут в новом году. Помогут обаяние, оптимизм и чувство юмора. Но готовьтесь к тому, что ваша жизнь ускорится, придется работать как папе Карло. Долой неуверенность и уныние, иначе возникнет соблазн заняться прямым или косвенным самоуничтожением. Лучше выплескивать накопившийся стресс через юмор или спорт.

> Счастье не купишь. Но можно попробовать купить яхту и подплыть к нему поближе.

КОЗЕРОГ

Дорогу осилит идущий! Звезды советуют сделать это девизом будущего года и, не откладывая, начать путь к своей мечте. Главное — выделите для себя несколько важных целей и добивайтесь их. Если станете мешкать, обстоятельства будут складываться против вас. В итоге пошевелиться все равно придется, но уже без надежды поймать удачу, а пытаясь избежать неприятностей.

ВОДОЛЕЙ

Начинайте охоту за птицей счастья. Просчитайте свой бросок и ловите удачу за хвост. А для этого упрямо верьте в свою победу. Прорвавшись сквозь лес мелких неурядиц, вы окажетесь на залитой солнцем поляне успеха. Лето — самый удачный момент для решительного рывка.

РЫБЫ

Мечты сбываются — вам придется жить с этим утверждением весь наступивший год. Поэтому смело покидайте свою тихую заводь и отправляйтесь в большое плавание. Готовьтесь к событиям, которые изменят привычный ритм жизни. У вас есть все шансы махнуть хвостом и наконец-то получить то, о чем так долго мечтали. Ну хотя бы чуть-чуть вильните хвостиком в новом году! Главное — не плывите по течению!

Reiseveranstaltung R.Klassen

Ведущий туроператор в Германии

Kur & Urlaub

КУРОРТЫ И ОТДЫХ

Kundenrabatt! Скидка!

Возможна оплата через больничные кассы!

Литва - Друскининкай «Эгле», «Литува», Бирштонас, Паланга
Латвия - Юрмала
Эстония - Тоила, Пярну, Хапсалу
Польша - Бад Флинсбер, Kolberg, Bad Warnbrun
Bad Polczyn, Bad Kudowa, Bad Reinerz
Словакия - Пиштани, Теплице
Чехия - Карловы вары, Францисковы лазни, Марианские лазни, Якимов

Frühbucherrabatt bis zu 15%!

Работаем без посредников! *Приглашаем турбюро к сотрудничеству!*

- *Групповые и индивидуальные заезды автобусом до дверей санатория*
- *Доставим Вас от дома до дверей санатория в Чехии и Польши*

Tel. 0521-30438881 / Tel. 0521-9344690
33719 Bielefeld / SalzuflerStr. 61
www.kur-fahrt.de / reisen@kur-fahrt.de

Высылаем бесплатный каталог



Zeitschrift «AIBOLIT»
Auflage 12.000 Ex.
Erscheint 1-mal im Monat, bundesweit.
Abonnementpreis: jährlich 29,00 € einschließlich 7% MwSt.
Herausgeber: MAXIMA Media Verlag

MAXIMA Media Verlag
Landweg 4, 33378 Rheda-Wiedenbrück
Tel: 0171-7371973
Fax: 05242-9043281
E-Mail: iklas@web.de
Werbung: iklas@gmx.de

Geschäftsleitung: Irina Klassen
Redaktor: Alexandr Klassen
Layout: Alexandr Romanenko
Druck: CZECH PRINT CENTERas
www.podpiska.eu

Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции. Газета не несёт ответственности за содержание рекламных материалов и объявлений. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Перепечатка только с письменного разрешения. Материалы отмеченные значком © выходят на правах